

Découvrir un sens à sa vie

Dr Viktor E. FRANKL

Résumé : Victor FRANKL, né en 1905, psychiatre, raconte sa vie pendant plusieurs années dans les camps de concentration avec la perte d'identité, les frustrations, l'humiliation, l'indifférence face à l'horreur, ... et la survie grâce au sens donnée à la souffrance, à la survie, ... l'amour d'un enfant, d'une femme que l'on veut revoir, une mission à accomplir dans l'avenir, ...

Enseignements :

La nature des névroses est l'angoisse consécutive à des désirs inconscients et contradictoires. Il existe plusieurs formes de névroses dont certaines sont imputables à l'incapacité de trouver un sens à sa vie et de se sentir responsable.

Vivre c'est souffrir ; survivre c'est trouver un sens à sa souffrance. Chaque individu doit trouver sa propre réponse et assumer la responsabilité de mettre cette réponse en application.

« Celui qui a un « pourquoi » lui donne un but, peut vivre avec n'importe quel « comment » ».

L'homme est capable de s'élever au dessus de son sort, devenir responsable de sa vie, si désespérée que soit sa situation.

Les êtres humains se divisent en deux catégories, les honnêtes gens et les autres.

« Ne visez pas le succès ? Car on ne peut pas poursuivre le succès, pas plus qu'on ne peut poursuivre le bonheur. Ils ne sont que les effets secondaires du dévouement que l'on manifeste pour une cause plus grande que soi-même ou qu'une autre personne. Le bonheur, comme le succès, arrive quand on ne s'y attend pas. Ecoutez ce que votre conscience vous dicte et agissez au meilleur de votre connaissance. Alors vous verrez qu'à la longue le succès vous viendra précisément parce que vous n'y pensiez pas. »

Les leçons de notre passé « tragique » déboucheront sur un « optimisme » face à l'avenir.

L'humour aide à garder une certaine distance à l'égard des choses et il permet de se montrer supérieur aux événements, ne serait-ce que quelques instants. Le sens de l'humour ou cette capacité de voir les choses avec une certaine distance s'acquiert en maîtrisant l'art de vivre.

Hormis cet humour noir un peu particulier, nous éprouvions une autre sensation : la curiosité. J'étais curieux de savoir si je m'en sortirais sain et sauf.

L'être humain peut s'habituer à tout. A quoi cela aurait servi de s'ôter la vie puisque l'espérance de vie était très réduite.

Une situation peut susciter une indignation provoquée non pas par la cruauté ou la douleur, mais par l'insulte qui s'y rattache. Par exemple, l'idée que quelqu'un porte un jugement négatif sur sa vie alors qu'il ne sait rien d'elle est difficilement supportable.

L'amour est le plus grand bien auquel l'être humain peut aspirer, il trouve son salut à travers et dans l'amour. Un être humain à qui il ne reste plus rien peut trouver le bonheur, même pour de brefs instants, dans la contemplation de son (sa) bien-aimée. Lorsque quelqu'un est extrêmement affligé, lorsqu'il ne peut plus agir de manière positive, lorsque son seul mérite consiste peut-être à endurer ses souffrances avec dignité, il peut éprouver des sentiments de plénitude en contemplant l'image de son (sa) bien-aimé(e).

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. « 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 ».

Avant de juger, on devrait se demander si, dans de pareilles circonstances, on n'aurait pas agi de la même façon.

La priorité est de se maintenir en vie et faire en sorte d'aider ses amis à faire de même.

Si nous ne luttons pas pour sauver notre honneur, nous perdons notre individualité, nous cessons d'être une personne douée d'intelligence et jouissant d'une certaine liberté d'esprit.

Si je devais mourir, je préférerais que ma mort ait un sens.

On peut tout enlever à une personne excepté une chose, la dernière des libertés humaines : celle de décider de sa conduite, quelles que soient les circonstances dans lesquelles elle se trouve. Toute personne peut, même dans des circonstances particulièrement pénibles, choisir ce qu'elle deviendra, moralement et spirituellement.

« Je ne redoute qu'une chose : ne pas être digne de mes souffrances. »

On ne peut enlever à un être humain sa liberté intérieure. C'est cette liberté d'esprit, qu'on ne peut nous enlever, qui donne un sens à la vie.

Une vie active permet à l'homme de réaliser ses valeurs à travers un travail créatif, tandis que celui qui mène une vie passive et qui vit pour son plaisir peut faire l'expérience de la beauté, de l'art ou de la nature. Mais il est également possible de poursuivre un but même si on n'éprouve aucun plaisir à vivre, même lorsqu'il n'y a aucune possibilité de libérer sa créativité et lorsque la vie permet qu'une seule possibilité : celle d'agir dans le sens de la morale, en faisant face à l'existence avec des considérations morales qui deviendront prioritaires. Le plaisir et la créativité sont alors inaccessibles. Mais il n'y a pas que le plaisir et la créativité qui donnent un sens à la vie.

Et si la vie a un sens, il faut qu'il y ait un sens à la souffrance. La souffrance, comme le destin et la mort, fait partie de la vie. Sans la souffrance et la mort, la vie humaine demeure incomplète. La façon dont un être humain accepte son sort et toute la souffrance que cela implique, lui donne amplement l'occasion, même dans les circonstances les plus difficiles, de donner un sens plus profond à sa vie. Il peut alors agir avec dignité, courage et altruisme.

Très peu de gens sont capables d'assumer de hautes valeurs morales. L'être humain peut transcender un sort atroce. Il est partout confronté au destin et il a partout l'occasion de s'accomplir à travers la souffrance.

Un homme qui se laisse dépérir parce qu'il ne peut se donner un but s'abandonne alors à des pensées rétrospectives. Il a tendance à se pencher sur le passé afin de mieux supporter le présent douloureux voir horrible auquel il est voué. Mais il y a un certain danger à priver le présent de sa réalité. Car on néglige ainsi l'occasion, qui existe réellement, de tirer de la vie des leçons positives. L'occasion et les défis sont là. On peut ou bien transformer ses expériences vécues en triomphes, faire de sa vie une victoire sur soi-même, ou bien ignorer tout simplement ces défis et végéter.

Se fixer un but à poursuivre permet de retrouver sa force intérieure.

Une des caractéristiques de l'humain est qu'il ne peut vivre sans penser à l'avenir. Et c'est cela qui le sauve dans les moments les plus difficiles, bien qu'il doive parfois se conditionner pour être capable d'assumer les tâches qu'il s'est imposées.

« La souffrance cesse d'être souffrance sitôt que l'on s'en forme une représentation nette et précise. »

Celui qui ne croit plus à l'avenir, son avenir, est perdu. En perdant cette foi, il perd sa spiritualité ; il se laisse dépérir moralement et physiquement. Il existe un lien étroit entre la perte de la foi en l'avenir et cette dangereuse abdication. Il existe un rapport étroit entre l'état d'esprit d'une personne, son courage et son espoir, et l'état d'immunité de son organisme. Etre privé d'espoir peut avoir un effet dévastateur ou même mortel. Celui qui ne trouve plus aucun sens à sa vie, qui n'a plus de but, plus de raison d'aller de l'avant, est condamné.

L'important n'est pas ce que nous attendons de la vie, mais ce que nous apportons à la vie. Au lieu de se demander si la vie a un sens, il faut s'imaginer que c'est à nous de donner un sens à la vie à chaque jour et à chaque heure. Nous devons le réaliser non par des mots et des méditations, mais par de bonnes actions, une bonne conduite. 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. Ces tâches, qui donnent un sens à la vie, sont différentes pour chaque personne et à chaque moment. Il est donc impossible de définir le sens de la vie d'une manière générale. Chaque destin est unique et différent. Aucune situation ne peut se répéter et chaque situation exige une réponse particulière.

Chaque être, même dans la souffrance, est seul et unique au monde. Personne ne la soulagera de ses peines ou ne les endurera à sa place. Sa chance unique réside dans la façon dont elle portera son fardeau. Nous pouvons avoir un nombre incalculable de souffrances et il est nécessaire d'y faire face, de limiter autant que possible nos moments de faiblesse. Mais pleurer atteste du plus grand des courages, celui de souffrir.

Cette particularité, cette singularité qui caractérise chaque individu et qui donne un sens à sa vie influence autant le travail créatif que l'amour humain. Une personne, lorsqu'elle se rend compte qu'elle est irremplaçable, devient profondément consciente du fait qu'elle est responsable de sa vie. Une personne qui réalise l'ampleur de la responsabilité qu'elle a envers un être humain qui l'attend, ou vis-à-vis d'un travail qu'elle lui reste à accomplir, ne gâchera pas sa vie. Elle connaît le « pourquoi » de cette vie, et pourra supporter tous les « comment » auxquels elle sera soumise.

Le décès peut avoir une autre cause que la maladie ou la faim, ... c'est la perte d'espoir.

Nous n'avons pas le droit de désespérer. Ne sommes nous pas toujours en vie. Prendre conscience d'avoir la santé, sa famille, la possibilité de pratiquer un métier, de consolider sa fortune, sa position sociale, ... doit nous apporter du bonheur.

« Tout ce qui ne me tue pas me rend plus fort. »

« Ce que tu as vécu, personne ne peut te le ravir. » Non seulement nos expériences, mais les actes que nous avons posés, les bonnes pensées que nous avons eues et toutes nos souffrances, personne ne peut nous les enlever. Même lorsque ces choses feront partie du passé, elles ne seront pas perdues, car nous les avons suscitées. Le passé est aussi présent que le présent, sinon plus.

La vie humaine ne cesse jamais d'avoir un sens, quelles que soient les circonstances, et ce sens infini justifie les privations, la souffrance et la mort. Il ne faut pas désespérer, mais conserver son courage, car notre lutte même si elle paraît parfois sans espoir, est empreinte de dignité et donne un sens à notre vie. Nous

devons agir, dans les moments difficiles, comme si quelqu'un nous regarde – un ami, l'être aimé, une personne morte ou vivante. Cette personne ne veut pas qu'on la déçoive. Elle veut que l'on souffre fièrement, non pas misérablement et, si nécessaire, elle veut que l'on meure avec dignité.

Il y a des braves gens dans tous les groupes, même dans ceux dans lesquels on pourrait normalement s'attendre à ne trouver que des brutes.

Il n'y a que deux catégories de personnes dans ce monde : les honnêtes gens et ceux 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 d'honnêtes gens ni de groupe fait exclusivement de gens de la catégorie opposée.

On n'a pas le droit de faire du mal, même si on a subi de grands torts.

La logo-thérapie

« Logos » en grec, signifie « raison ».

La logo-thérapie est une psychothérapie fondée sur le sens de la vie. Elle aide le patient à sortir des cercles vicieux et des mécanismes de défense qui jouent un si grand rôle dans le développement des névroses. L'égoïsme qui caractérise le patient névrosé se trouve brisé.

Les efforts pour trouver un sens à sa vie constituent une motivation fondamentale de l'être humain. Sa raison de vivre est unique car elle n'est révélée qu'à lui seul : c'est alors seulement qu'elle prend un sens pouvant satisfaire son besoin existentiel.

L'être humain peut vivre pour préserver ses idéaux et ses valeurs, il peut même mourir pour eux !

Une personne ne réussit pas toujours à trouver une raison de vivre, on parle alors de « vide existentiel », qui peut provoquer des névroses « noogènes » (« nos » en grec signifie « esprit »).

La personne qui est à la recherche d'une raison de vivre, ou en proie au désespoir parce qu'il ne la trouve pas, souffre de détresse existentielle mais certainement pas d'une maladie mentale.

Rien au monde, ne peut aider une personne à survivre aux pires conditions mieux que ne peut le faire sa raison de vivre.

La santé mentale est fondée sur un certain degré de tension entre ce que nous avons déjà réalisé et ce qui nous reste à réaliser, ou sur la différence entre ce qu'on est et ce qu'on devrait être. Il est risqué de croire que la santé mentale dépend avant tout d'un équilibre intérieur dénué de toute tension. Ce dont l'humain a besoin, ce n'est pas de vivre sans tension, mais bien de tendre vers un but valable, de réaliser une mission librement choisie.

Lorsqu'il arrive à une personne de ne pas savoir ce qu'elle veut, elle cherche à imiter les autres (conformisme) ou se plie à leurs désirs (totalitarisme).

Le vide existentiel se manifeste surtout par un état d'ennui. L'humanité oscille entre l'angoisse et l'ennui. Nombre de personnes ne savent pas comment utiliser leur temps libre, c'est par exemple ma « névrose du dimanche », sorte de dépression qui affecte certaines personnes qui prennent conscience, une fois la semaine terminée, de leur vide intérieur.

Le vide existentiel peut être la cause de dépression, agressivité, toxicomanie, voir suicide. Cela est vrai aussi pour les retraités et les gens qui ont peur de vieillir.

Le vide existentiel peut prendre plusieurs formes et la recherche d'un sens à la vie est parfois remplacée par la recherche du pouvoir, ou le désir de gagner toujours plus d'argent, ou encore la recherche du plaisir. La personne qui souffre de frustration existentielle essaie parfois de compenser le vide qu'elle éprouve en recherchant les plaisirs sexuels.

Chaque personne fait face à une question que lui pose l'existence et elle ne peut y répondre qu'en prenant sa propre vie en main. La responsabilité est l'essence même de l'existence humaine.

Le présent est passé et on ne peut pas changer le passé. C'est à chacun de choisir ce dont il veut être responsable, envers quoi ou envers qui. Chaque personne est responsable de réaliser son but dans la vie, elle doit le chercher à l'extérieur plutôt qu'en elle-même ou dans sa psyché, dans une dimension qui transcende son existence individuelle.

La vie de l'être humain est toujours dirigée vers quelque chose ou quelqu'un d'autre que soi-même, qu'il s'agisse d'un but à atteindre ou d'un être humain à connaître et à aimer. Plus on s'oublie soi-même _ en se consacrant à une cause ou à une personne qu'on aime – plus on est humain et plus on se réalise.

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

1. En réalisant une œuvre ou une bonne action ;
2. En faisant l'expérience de quelque chose ou de quelqu'un ;
3. En assumant une souffrance inévitable.

1. Réaliser une œuvre ou une bonne action permet de manière évidente de donner un sens à sa vie.
2. Faire l'expérience de la bonté, de la vérité, de la beauté, connaître le caractère unique d'un être humain à travers l'amour, est la deuxième manière de donner un sens à sa vie. L'amour est la seule façon de connaître l'essence 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.
3. Il est possible de trouver un sens à sa vie même dans une situation désespérée. L'important est alors de faire appel au potentiel le plus élevé de l'être humain, celui de transformer une tragédie personnelle en victoire, une souffrance en une réalisation. Lorsqu'on ne peut modifier une situation – si l'on est face à la mort inévitable – on n'a pas d'autre choix que de se transformer.

La souffrance cesse de faire mal au moment où elle prend un sens, elle devient alors un acte sacré, un sacrifice.

L'être humain ne cherche pas avant tout le plaisir ni la souffrance, mais plutôt une raison de vivre. L'homme est prêt à souffrir s'il en faut, mais à la condition, bien sûr, que sa souffrance ait un sens.

La souffrance prend parfois un caractère inéluctable. Si on accepte cette occasion de souffrir avec courage, la vie conserve son sens jusqu'au dernier moment.

La vie n'est jamais absurde puisqu'elle conserve son sens même dans le cas d'une souffrance inévitable.

Une vie dont la signification dépendrait uniquement d'un événement fortuit, comme la fuite, n'aurait ultimement aucun sens.

Le caractère éphémère de notre existence ne lui enlève donc pas son sens. C'est ici qu'intervient notre responsabilité. L'être humain fait constamment des choix par mi l'ensemble de ses talents potentiels du moment. En général, il ne se rappelle que le caractère éphémère de la vie au détriment de la richesse d'un passé qui conserve pour toujours ses actions, ses joies et ses souffrances. On ne peut pas revenir en arrière, ni abolir ses actions passées.

« Avoir été est la forme la plus sûre d'être ».

La personne qui aborde avec enthousiasme les problèmes de la vie ressemble à la personne qui range soigneusement les feuilles de son calendrier après avoir griffonné quelques notes à l'endos. Elle peut se pencher avec joie et fierté sur toute la richesse contenue dans ces notes, sur tous les moments d'une vie dont elle a pleinement joui. Que lui importe de vieillir ? Elle est pleinement consciente de la richesse de son passé, qui contient non seulement la réalité du travail accompli et de ses amours vécues, mais aussi des souffrances bravement affrontées. C'est encore de ces souffrances qu'elle est le plus fière, même si elles ne peuvent pas inspirer d'envie.

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. Cette intention excessive s'observe particulièrement dans le cas des problèmes sexuels. Plus un homme essaie de démontrer sa puissance sexuelle et plus une femme veut arriver à l'orgasme, moins ils y réussissent. Le plaisir est un effet secondaire du sexe et on le détruit dans la mesure où on en fait un but à atteindre.

Une femme ne pouvait atteindre l'orgasme car toute son attention se portait vers elle-même plutôt que vers son partenaire. L'orgasme devenait un objet de désir et d'attention au lieu de demeurer une conséquence inattendue de son amour et de son abandon envers son partenaire. Le principe du plaisir était plutôt un rabat-joie. Lorsqu'elle a reporté son attention à l'endroit approprié, c'est-à-dire sur son partenaire, elle a atteint spontanément l'orgasme.

La peur provoque l'effet qu'on appréhende et l'hyper-intention empêche la réalisation du désir. Le thérapeute invite le client à adopter en pensée, ne fût-ce qu'un instant, le comportement qu'il appréhende.

Cette technique consiste à renverser son attitude en transformant sa peur en désir paradoxal. Ce procédé fait appel à l'aptitude fondamentale de l'être humain à se détacher de lui-même. Du même coup, il réussit à prendre une certaine distance face à son problème. Si on parvient à rire de soi-même on est peut-être en voie de se prendre en main et même de se libérer de son problème.

Ce procédé peut-être utile aussi dans les cas de difficulté à écrire, à parler, à dormir, ... La peur de l'insomnie crée une hyper-intention de dormir qui finit par tenir éveillé. Pour aider à surmonter sa peur, l'insomniaque doit rester éveillé le plus longtemps possible, l'intention paradoxale de ne pas dormir provoquera le sommeil.

Cette technique est très utile dans les cas d'obsession, de compulsion et de phobie, surtout si on souffre d'angoisse d'anticipation, c'est-à-dire qu'un symptôme donné engendre une phobie qui, elle, déclenche le symptôme qui, à son tour, renforce la phobie.

La personne en luttant contre son obsession, en augmente le pouvoir puisque la pression crée une contre-pression, le symptôme se trouve ainsi renforcé. Par contre, dès que la personne cesse de lutter contre ses obsessions et essaie de les ridiculiser en appliquant le procédé de l'intention paradoxale, elle brise de cercle vicieux et le symptôme s'atténue pour finalement disparaître.

La personne qui ne souffre pas du vide existentiel, non seulement réussira à rire de sa peur névrotique, mais finira aussi par l'oublier complètement. L'efficacité de l'intention paradoxale pour lutter contre l'angoisse d'anticipation est donc évidente : il faut contrer l'hyper-intention ainsi que l'hyper-attention par la dés-attention.

Moins on met d'efforts sur ses conflits et plus on pense à ses buts, il se produit que l'on s'oublie soi-même et la vie dans son ensemble prend davantage de sens, même si la névrose ne disparaît pas complètement.

Ce n'est pas la préoccupation excessive de soi, qu'il s'agisse de pitié ou de mépris, qui brise le cercle vicieux : c'est la transcendance de soi !

Le vide existentiel, qui constitue la névrose collective de notre temps, peut être décrit comme une forme de nihilisme, une négation de toute valeur humaine.

Certes, une personne est limitée, tout comme sa liberté. Elle n'est pas libre par rapport aux conditions qui l'entourent, mais elle peut prendre position à leur égard. L'être humain ne fait pas qu'exister, il façonne lui-même sa vie à chaque moment.

Ainsi, chaque être humain possède la liberté de changer à chaque instant. Il est capable de changer le monde d'une manière positive et de s'améliorer si nécessaire.

La liberté n'est pas tout. Elle ne représente en fait que l'aspect négatif d'un phénomène global dont l'aspect positif est la responsabilité. La responsabilité et la liberté sont aussi importantes l'une que l'autre.

L'être humain choisit son destin, dans les limites de ses dons naturels et de son environnement, il est responsable de ce qu'il devient. Il possède en lui deux potentiels : le bien et le mal. C'est lui qui décide lequel il veut actualiser, indépendamment des conditions qui l'entourent.

Comment la vie peut-elle conserver son sens en dépit de tous ses aspects tragiques ? Ce qui compte, c'est de tirer le meilleur parti possible de chaque situation, c'est-à-dire un optimisme face à la tragédie, en tenant compte de l'aptitude de l'être humain qui, lorsqu'il est en accord avec lui-même, peut :

1. Transformer la souffrance en réalisation humaine ;
2. Trouver dans son sentiment de culpabilité l'occasion de s'améliorer ;
3. Agir de façon responsable face au caractère transitoire de la vie.

L'optimisme ne se commande pas, la foi et l'amour non plus.

On ne peut pas poursuivre le bonheur, il doit s'ensuivre naturellement. On doit avoir une raison d'être heureux. Une fois cette raison trouvée, le bonheur existe. L'être humain ne cherche pas le bonheur, mais plutôt une raison d'être heureux.

Lorsqu'une personne a trouvé un sens à sa vie, elle est non seulement heureuse, mais elle est aussi capable de faire face à la souffrance. La personne qui cherche en vain une signification à son existence peut en mourir. Elle peut aussi céder à la tentation du plaisir immédiat mais la détournant du sens qu'elle aurait donné à sa vie.

Le sentiment d'une existence inutile joue un rôle croissant dans le développement des névroses. Les gens ont assez d'argent, mais aucune raison de vivre. Ils ont les moyens mais pas les motifs. La dépression du chômage est engendrée par deux principes erronés : être sans emploi, c'est être inutile et être inutile, c'est mener une vie absurde. La dépression disparaît, dès que la personne travaille bénévolement, suit des cours, ... en fait, dès que la personne a une activité, pas forcément rémunérée mais riche de sens. L'être humain ne vit pas de sécurité matérielle.

La dépression, l'agressivité, la toxicomanie, voir le suicide, peuvent être causées par le vide existentiel, un sentiment de vide intérieur et l'absence de raison de vivre.

Trois voies principales peuvent nous révéler le sens de la vie :

1. Accomplir une œuvre ou une bonne action ;
2. Connaître et aimer quelque chose ou quelqu'un ; on peut trouver un sens à sa vie non seulement dans le travail, mais aussi dans l'amour d'un être. L'amour met davantage l'accent sur le monde intérieur de l'expérience plutôt que sur le monde extérieur de l'accomplissement et la mission.
3. Assumer dignement une souffrance inévitable ; elle peut permettre à la victime impuissante d'une situation désespérée de se dépasser et de se transformer. Elle peut métamorphoser en triomphe une tragédie personnelle.

Vivez chaque moment de votre vie comme si vous viviez pour la deuxième fois. Le caractère irréversible de notre vie influe sur nos actions et sur nos aptitudes à trouver un sens à chaque situation.