

Découvrir un sens à sa vie

14/01/2010 · by Cobaye 007 · in Lectures

Viktor Frankl, né à Vienne le 26 mars 1905 et décédé à Vienne le 2 septembre 1997, était un professeur autrichien de neurologie et de psychiatrie. Il est le créateur d'une nouvelle thérapie qu'il baptise : logothérapie qui prend en compte le besoin de « sens » et la dimension spirituelle de la personne.

C'est à la suite de sa terrible expérience dans les camps de concentration qu'il a développé son interrogation sur les possibilités de réalisation et d'accomplissement offertes à l'homme !

Son père, sa mère, son frère, sa femme, furent tous tués dans les chambres à gaz ; de toute sa famille, il est le seul à avoir survécu avec sa sœur.

C'est de cette lutte pour la survie qu'il va tirer cette oeuvre et sa thérapie, par un questionnement sur ce qu'il reste de sens à la vie lorsqu'on subit de telles atrocités et qu'on affronte des situations extrêmes.

Pour Victor Frankl, les camps de concentration prouvent que l'être humain peut encore choisir, et garder sa dignité dans des conditions les plus extrêmes.

Le livre est divisé en deux parties, dans la première, il va raconter son expérience des camps de concentration, et dans la deuxième, il va développer ses idées et sa thérapie, la logothérapie.

Je me suis attachée à vous faire un condensé de la deuxième partie uniquement mais je vous recommande de lire cet ouvrage en entier.

Lire la suite

La logothérapie

La logothérapie est moins rétrospective et moins introspective que la psychanalyse, elle s'intéresse plutôt à l'avenir.

C'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 grand rôle dans le développement des névroses.

La recherche d'un sens à la vie

Les efforts pour trouver un sens à sa vie constituent une motivation fondamentale de l'être humain.

La personne ne réussit pas toujours à trouver une raison de vivre. On parle alors de « vide existentiel ».

Grâce à la logothérapie, une personne peut prendre conscience de ses raisons de vivre cachées; en cela, elle s'éloigne de la psychanalyse dans la mesure où elle considère que l'être humain cherche avant tout à donner un sens à sa vie plutôt qu'à satisfaire

uniquement ses besoins et ses instincts ou à s'adapter à la société et à son environnement.

La recherche dynamique de sens

La recherche d'un sens à sa vie peut créer chez la personne une tension plutôt qu'un équilibre interne, mais cette tension est indispensable à sa santé mentale. Rien au monde ne peut aider une personne à survivre aux pires conditions mieux que ne peut le faire sa raison de vivre.

Ce dont l'être 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. Il a besoin, non de se libérer de sa tension, mais plutôt de se sentir appelé à accomplir quelque chose.

Un grand nombre de personnes aujourd'hui sont affectées par le sentiment que la vie n'a aucun sens. Elles n'ont pas de raison de vivre consciente. Elles sont hantées par un sentiment de vide intérieur, le « vide existentiel ».

Le vide existentiel

L'homme ayant perdu son instinct et ses traditions au cours de son évolution, plus rien ne lui dicte donc sa conduite; il lui arrive même de ne pas savoir ce qu'il veut. Ou il cherche à imiter les autres (conformisme) ou il se plie à leurs désirs (totalitarisme)

Le vide existentiel se manifeste surtout par un état d'ennui.

Et le problème risque de s'aggraver à mesure que l'automation augmente les heures de loisirs des travailleurs moyens. Nombre d'entre eux ne savent pas comment utiliser ce temps libre nouvellement acquis.

Dépression, agressivité, toxicomanie, proviennent du vide existentiel qui les sous-tend.

Le sens de la vie

La raison de vivre varie en fonction des individus, de leur situation, et de leur histoire. Ce n'est donc pas le sens global de la vie qui importe mais celui que lui attribue une personne à un moment donné de sa vie.

La vocation de chacun est donc unique tout comme sa façon de la réaliser.

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.

C'est pourquoi la logothérapie considère la responsabilité comme l'essence même de l'existence humaine.

La responsabilité, essence de l'existence

En logothérapie, le thérapeute essaie de faire voir à son client quelles sont ses responsabilités. C'est à chacun de choisir ce dont il veut être responsable, envers quoi, ou envers qui.

La personne doit chercher son but à l'extérieur plutôt qu'en elle-même ou dans sa psyché, dans une dimension qui transcende son existence individuelle.

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.

L'existence prend un sens différent pour chacun.

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

1/ en réalisant une oeuvre ou une bonne action : Le sens de l'accomplissement

Cette première façon passe par l'accomplissement d'une oeuvre

2/ en faisant l'expérience de quelque chose ou de quelqu'un : Le sens de l'amour

Cette deuxième façon de trouver un sens à sa vie est de faire l'expérience de la bonté, de la vérité, de la beauté en prenant contact avec la nature ou avec une certaine culture ou encore mieux, de connaître le caractère unique d'un être humain à travers l'amour.

3/ en assumant une souffrance inévitable : Le sens de la souffrance

La troisième façon de trouver un sens à sa vie passe par la souffrance assumée.

Il est possible de trouver un sens à l'existence, même dans une situation désespérée, où il est impossible de changer son destin.

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.

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

La vie est éphémère

La logothérapie, sans nier le caractère transitoire essentiel de l'existence humaine, n'est pas pessimiste, mais plutôt « activiste ».

En terme figuré, le pessimiste ressemble à la personne qui voit avec tristesse son calendrier s'amincir de jour en jour à mesure qu'il enlève les feuilles.

Par contre, 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 ?

La psychologie humaniste

L'être humain est 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.

Pour un optimisme tragique

Comment peut-on dire oui à la vie, en dépit de tout ? 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 en tenant compte de ses aptitudes à :

1/transformer la souffrance en réalisation humaine

2/trouver dans le sentiment de culpabilité l'occasion de s'améliorer

3/agir de façon responsable face au caractère transitoire de la vie

La recherche du bonheur

On ne peut pas poursuivre le bonheur, il doit s'ensuivre naturellement. On doit avoir une raison d'être heureux.

L'être humain ne cherche pas le bonheur mais plutôt une raison d'être heureux.

Pour faire rire quelqu'un, on doit lui fournir une raison, lui raconter une blague par exemple. Lui demander de sourire sans raison ne donnerait qu'une grimace.

La perte du sens de la vie

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 recherche en vain une signification à son existence peut en mourir.

Le sentiment d'une existence inutile joue un rôle croissant dans le développement des névroses. Les gens ont assez d'argent pour vivre, mais aucune raison de vivre. Ils ont les moyens mais pas les motifs. L'être humain ne vit pas que de sécurité matérielle.

Découvrir un sens à sa vie

Comment procéder pour trouver un sens à sa vie ?

Trois avenues principales peuvent nous révéler le sens de la vie

1/Cela consiste à accomplir une oeuvre ou une bonne action

2/Cela consiste à 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)

3/Cela consiste à assumer dignement une souffrance inévitable (permet de transformer une situation pénible en réussite personnelle)

Pour conclure

Cela va mal dans le monde, mais cela ira encore plus mal à moins que chacun de nous fasse de son mieux.

Depuis Auschwitz, nous savons ce dont l'homme est capable.

Et depuis Hiroshima, nous connaissons l'enjeu.

Donc, soyons vigilants.