

Trouver le sens, donner du sens... Quelle est la spécificité de la logothérapie ?

par Valentin HUSSER Consultant, psychologue et logothérapeute certifié
novembre 2015

Au-delà du débat d'experts, il y a derrière ce thème un enjeu fort dans l'accompagnement logothérapeutique.

La quête de sens est un besoin de plus en plus pressant dans notre société occidentale, et, au-delà, dans toute société humaine où des violences ont déstabilisé les valeurs et brouillé les repères.

L'expression « donner du sens » est de plus en plus usitée dans toute la littérature consacrée au sens. L'expression « faire sens » indique une certaine culture psychanalytique et c'est bien la recherche de ce qui « fait sens » qui est en jeu dans la cure psychanalytique.

En logothérapie, il s'agit de « trouver le sens, dans la situation concrète ». Le terme allemand Sinn qu'il utilise renvoie bien au sens *intentionnel*.

Nous étudierons dans cet article les acceptions de ces trois formulations, afin de rechercher la spécificité de ce qu'apporte la logothérapie. Nous l'illustrerons d'exemples vécus dans l'accompagnement logothérapeutique de personnes en mal-être.

« Donner du sens » ou « donner le sens » de la situation. Le verbe donner implique un donneur, quelqu'un qui, de l'extérieur ou se mettant dans une position extérieure et finalement dissymétrique, va prescrire un sens. Je dirais « donner le sens », et j'ajouterai « dans la mesure de la capacité du donneur à le faire ». Cela me paraît être la posture de l'Homo faber inspiré par son rêve de démiurge.

L'attitude de celui qui donne un sens est la recherche d'une maîtrise, voire d'une domination sur la situation. En tous les cas, d'une aspiration à cette maîtrise et d'une visée ou d'un objectif d'obtenir dans le monde concret, soit une réalisation qui corresponde à ce qu'a conçu le donneur, soit une posture, certes dynamique, mais orientée à partir de ce que le donneur a dans son esprit, et même dans son imaginaire. Cette visée du donneur de sens peut s'avérer être une illusion, une projection de l'esprit du donneur. Quand cet esprit est sain la réalisation peut s'avérer adéquate à la situation et même bénéfique ou innovante dans le monde concret. La volonté de donner du sens peut s'avérer positive si l'intention du donneur est intentionnellement bien dirigée et son organisation psychique suffisamment cohérente avec le monde qui l'entoure et les problèmes qui s'y posent.

Par contre selon l'orientation de l'intention du donneur et quand il y a chez lui une désorganisation psychique, le résultat dans le monde peut-être effroyable. Les tyrans

donnent le sens à l'histoire des peuples qu'ils tyrannisent. Sur un arrière plan de désorganisation psychique, l'on touche à la psychose, à des délires, dont l'un des plus fréquent est le délire de persécution. Le don du sens est peut-être finalement au service du Moi. Quand le Moi du donneur est fort cela produit une réalisation dans le monde, et les Moi plus faibles des êtres qui l'entourent se plient à la volonté du donneur de sens.

Le désir de sens est inhérente à la nature humaine.

Une personnalité dotée d'un Moi faible va aussi chercher à donner du sens à ce qu'il vit. Tout être, quelle que soit son organisation ou sa désorganisation psychique va désirer un sens. L'on croise dans nos espaces publics, des êtres en grande agitation, les yeux rivés vers un ailleurs, gesticulant dans un discours souvent silencieux qui est de l'ordre de donner du sens à quelque chose qui intérieurement les anime. L'on trouve ces comportements également dans les hôpitaux psychiatriques, quand cet état d'agitation devient menaçant pour l'entourage. Dans ces formes extrêmes, mais également dans des formes plus « soft » via Internet, ce don du sens est un palliatif à la faiblesse du moi. Cela produit souvent un substitut imaginaire du sens. Ce substitut imaginaire va aider ce Moi faible à se nourrir d'impression pour se sentir vivre. Cela a des vertus, pour passer un mauvais moment sans trop en souffrir, par exemple.

Chercher ce qui « fait sens » dans la vie et dans l'imaginaire de la personne qui souffre est une perspective différente. Et c'est ce quelque chose – traumatisme, blessures, souvenirs, refoulé... qui fait sens pour l'homme. Comme si le pouvoir de faire sens se situait dans ce quelque chose, ce quelque chose extérieur à moi et qui, comme on dit maintenant "impacte" ma vie. Quand cela touche mon entendement, cela "fait sens". D'une certaine manière, je reconnais ce qui entre dans une catégorie de mon entendement et appelle cela le sens. C'est en effet une des façons de concevoir le sens. Cependant, quelle responsabilité a l'être souffrant par rapport à ce quelque chose qui fait sens pour lui ? A-t-il le choix d'admettre ou non ce sens qui lui est fait ? Dans quelle position se trouve celui qui va aider la personne à découvrir ce qui fait sens ? Si le temps presse ou que l'urgence d'agir s'impose, il peut y avoir prescription du sens, voire nécessité de convaincre l'être souffrant du sens de ce qu'il vit. Cela peut aller jusqu'à la contrainte, notamment quand quelqu'un se met en danger ne percevant pas ce qui est en train de se passer. Il faut bien sûr attraper un enfant qui court vers la rue avant qu'il se jette sans s'en apercevoir sous la voiture qui arrive.

Trouver le sens - La perspective logothérapeutique est différente. Viktor Frankl nous indique que dans toute situation il y a une signification, un sens qu'il s'agit de découvrir. Cela dans les situations concrètes et non dans l'abstraction ou dans l'imaginaire. Il s'agit de trouver le sens c'est-à-dire celui qui est inscrit dans la situation

et qui est souvent de répondre d'abord aux exigences de la situation. Quelle différence avec élucider ce qui « fait sens » ?

C'est bien précisément que c'est l'être en souffrance, en question, qui doit lui-même trouver le sens de sa souffrance. Personne ne peut prescrire le sens à quelqu'un d'autre. Évidemment, en situation d'urgence, cela peut comporter un risque. C'est pourquoi Viktor Frankl nous incite à nous préparer, à exercer, à affiner notre organe du sens, la « conscience ». Il dit qu'il s'agit de vivre « comme si c'était la deuxième fois », c'est-à-dire en « prenant conscience » de la situation concrète dans toutes les dimensions de sa réalité.

Percevoir les dimensions de la situation permet de chercher toutes les possibilités d'évolution de la situation et de la personne qui y est impliquée - les différentes dimensions de l'existentialité. La logothérapie refuse la passivité de l'être humain devant la situation, devant le sens qu'on lui prescrit, devant la soumission à ce qui fait sens. Viktor Frankl dit que « l'homme est un être qui décide. » C'est-à-dire qu'il a le choix de s'engager dans une des possibilités de la situation, et une seule, car on ne peut pas vivre deux possibilités en même temps. L'homme doit s'engager dans la possibilité qu'il reconnaît comme étant la meilleure possibilité.

Quels sont les critères qui peuvent guider l'homme vers cette meilleure possibilité ?

C'est à ce moment-là que la référence à une valeur de la vie est nécessaire. En vertu de quoi choisir une possibilité par rapport à une autre ? Viktor Frankl nous met à ce moment-là devant notre « responsabilité » c'est-à-dire à la réponse que nous allons donner et choisir de donner. Mais devant qui allons-nous donner cette réponse ? Devant le donneur de sens, extérieur à nous qui dicte le sens selon son intention à lui ? Devant ce qui, à nos yeux, fait sens ? La réponse de Viktor Frankl est sans équivoque : c'est « devant la vie » qu'il nous faut répondre. Pourquoi devant la vie ? Parce que « nous procédons d'une donation de la vie¹ », ainsi que l'exprime la phénoménologie. Nul ne s'est donné la vie à lui-même. Et la meilleure possibilité est celle qui est au service de la vie. Ce critère pour Viktor Frankl est absolu. Ce qui est contraire à la vie, et bien évidemment ce qui la détruit, n'est pas une possibilité admissible pour l'action d'un humain. D'où l'idée fondamentale de Viktor Frankl, qui est au centre de l'accompagnement logothérapeutique sous toutes ses formes : il s'agit de découvrir quelle question la vie pose, dans la situation concrète et que l'être concerné prenne la responsabilité de la réponse qu'il va donner à cette question.

La fonction du logothérapeute est d'aider l'homme souffrant à découvrir le sens, c'est-à-dire la question que la vie lui pose et de s'orienter vers la meilleure possibilité d'y répondre. Notre art de logothérapeute est dirigé vers ce but.

¹ Rolf Kühn

Quel chemin parcourir pour ce but ? La logothérapie réhabilite la dimension noétique, spirituelle, de la personne, « qui ne saurait être malade », c'est-à-dire qui est toujours présente en lui-même tant qu'il est vivant, et qui a besoin de bonnes conditions pour se manifester et nourrir l'évolution de l'être humain. Cela passe évidemment par la découverte de la liberté de l'être humain de déployer toutes ses potentialités et, corollaire indissociable, sa responsabilité par rapport à sa propre intention et à l'usage qu'il va faire de sa liberté. Il faut une énergie pour vivre cette découverte, en s'affranchissant des conditionnements de tous ordres qui brident la conscience humaine et limitent, voire enferment son pouvoir d'action.

Cette énergie, c'est le « pouvoir de défi de l'esprit » qui va permettre à la dimension noétique de s'éveiller, de prendre conscience d'elle-même, et d'inspirer l'évolution de l'être humain dans ses fonctions physiques et psychologiques, afin que, par son dynamisme intérieur, il agisse de façon pertinente dans la situation concrète et produise dans le monde, un résultat qui honore la vie.

C'est dans les circonstances de l'existence où est ressenti un mal-être plus ou moins grave, invalidant socialement ou psychologiquement, que cette question de donner un sens ou trouver le sens est démonstrative.

Donner un sens : apparaissent dans le discours des expressions comme « c'est la faute à »... la chef, l'État, Dieu, en dernière analyse l'Autre. "Je le crois", en vertu des valeurs auxquelles je crois, souvent implicite, vraisemblablement des valeurs acquises.

Trouver le sens : c'est se poser la question « quelle est ma part dans cette circonstance – crise » ? Quelle est la part de l'autre ? Quelle est l'influence du contexte dans toutes ses dimensions ?

Je prends ma responsabilité par rapport à ce qui est ma part. Il s'agit de ne pas laisser quelqu'un d'autre prendre ma responsabilité. Il ne s'agit pas non plus de prendre la responsabilité qui est celle de l'Autre. Il s'agit de reconnaître par exemple « j'ai obéi aux ordres... », « Je me suis laissé entraîner... », J'ai succombé à la pression de conformité. « J'ai eu peur... », toutes les peurs.

C'est-à-dire, je n'ai pas affronté la situation, je n'ai pas mobilisé mes ressources, je n'ai pas défié (oser ne plus faire confiance à...) la part de moi qui s'est laissée faire. Un indice pour trouver cette possibilité : « Réflexion faite j'aurais pu... »

Quelle est l'antidote ? : « réveille-toi²! », « indignez-vous³ ! », « ouvrez les yeux ! », « n'ayez pas peur⁴ ! »...

² Le Bouddha

³ Stéphane Hessel

Décidez de vous distancier de ce Moi qui *veut* donner un sens à la place de moi-même qui *peux* le trouver.

C'est le réveil du *Trotzmacht* des Geistes, le pouvoir de défi de l'esprit. « Je » me demande d'agir, y compris contre moi, mes tendances inconscientes, s'il le faut, en vertu des valeurs que je découvre dans la situation. Il s'agit de « prendre conscience », ce geste noétique, la base de mon pouvoir de décision. Je décide au lieu de rêver - donner le sens. Je souscris aux critères de ce qui sert la vie, à ce qui me relie à l'autre, car c'est au travers de l'autre que je me reconnais. Quand j'ai offensé l'autre, je demande son pardon, je cherche la réparation, je m'efforce de prendre soin, et « de ta souffrance même tu peux faire quelque chose⁵ ».

J'agis, j'assume l'action et je la vis « comme si c'était la deuxième fois ».

Il y a une condition : faire effort. Ça ne se fait pas tout seul. Cela exige un effort juste dans la bonne direction, celle qui répond aux exigences de la situation, à la question de la vie.

Quel est l'effort juste ? Quand je souffre, que je suis troublé, j'ai besoin de quelqu'un pour m'aider à y voir clair, et qui parfois, me pousse à prendre position – « dire oui à la vie... Malgré tout, » et même malgré moi parce que je le décide.

Il y a toujours une possibilité : « jouer sur le piano des valeurs⁶ », « expérimenter ce que la vie m'offre de vivre », « développer tous mes talents et ma flèche », moduler mon attitude selon la situation.

Les logothérapeutes sont formés pour accompagner l'être qui souffre sur ce chemin-là.

Prenons des exemples.

Un chômeur qui, suite à un burnout a perdu son emploi et a besoin de retravailler.

Donner un sens amènerait à lui dire « Donnez du sens à votre vie. Maintenant que vous êtes guéris, vous devriez exercer une activité dont vous avez envie. Quelque chose qui vous fait plaisir et vous procure du bien-être, de façon à ne plus risquer de vous épuiser. »

Trouver le sens consiste à l'amener à se poser une question : comment en suis-je arrivé là ? Il s'agit de faire une analyse existentielle, particulièrement du style de vie qui a été celui de cette personne précédemment. Comment ai-je vécu ? À quoi ai-je consacré mon

⁴ Jean-Paul II

⁵ Elisabeth Lukas

⁶ Anna-Maria Stegmaier

énergie ? Est-ce nécessaire ? Quelle est la valeur que j'ai mise en œuvre ? La souffrance m'indique ce qui est essentiel.

Et je suis mis devant la question « quoi changer dans ma vie ? »

Elle m'oriente vers une nouvelle possibilité : qu'est-ce qui me donne de la joie ? De la fierté ?

Et comme ma situation exige que j'assume dignement ma vie, je vais, soit revenir vers mon ancien métier mais le pratiquer autrement et organiser ma vie autrement ; soit réorienter mon énergie vers un nouveau job où je ferais servir les compétences que j'ai accumulées, que j'ai exercées, autrefois dans des conditions défavorables. Et je vais les faire servir à quelque chose de nouveau dont je pourrai être fier parce que c'est cela qui servira mieux la vie.

Face à la maladie.

Donner un sens amènerait, selon l'interprétation culturelle que je peux en faire à désigner des causes, par exemple les mauvais esprits, la malchance, mon absence de valeur personnelle, mes parents déficients, le médecin incapable de me guérir...

J'attribuerais une signification. Je dirais par exemple « ça signifie que quelqu'un m'en veut ». Poussé à l'extrême, ce sera un délire, une psychose. Le psychotique donne un sens aux circonstances, mais à travers le filtre de sa désorganisation psychique.

Trouver le sens me conduirait à prendre en compte la réalité dans cette situation la plus concrète, précise, existentielle, en mobilisant toutes les connaissances possibles sur cette réalité. Et, en fonction de l'action possible, du remède disponible, entamer avec détermination une thérapeutique. Et quand je serai guéri et que quelqu'un me demandera comment on guéri de cette maladie, je pourrai l'aider. Et je découvrirai que cette information n'est pas relayée suffisamment, et je déciderai, parce que j'en ai les compétences, que c'est à moi de m'occuper de cela.

Et s'il n'y a pas de remède et que, en toute lucidité, la situation est sans espoir, je peux décider de vivre avec ou malgré la maladie et d'affronter dignement ses conséquences. Si rien n'est possible dans la thérapeutique, il s'agit de trouver dans l'attitude face à la mort, dans la façon de vivre l'inéluctable, le sens auquel est appelé le malade en fin de vie. J'ai ressenti cette question dans l'accompagnement de personnes en soins palliatifs. Viktor Frankl a accompagné ainsi de nombreux malades, à mourir dignement.

Face au vide d'un moment où je n'ai rien à faire.

Donner du sens pourrait être de suivre le conseil de me caler devant la télévision avec une bonne bière et, "tranquille", laisser le temps passer. Cela pourrait être aussi toutes les formes de divertissement.

Trouver le sens passe par la question : quelles sont les exigences de la situation ?

Ai-je une lessive en retard qui moisit dans un coin ? Ou un évier plein de vaisselle qui demande à être triée, lavée et rangée ? Mes proches vont venir, vais-je leur laisser tout ce travail à faire? Je vais recevoir la visite d'un ami ou de la factrice, serait-ce digne de lui imposer mon bazar?

Ou bien, quel est mon degré de fatigue et mon corps me demande-t-il un peu de répit ? Dans le premier cas j'ai à décider, soit de me laisser aller à ne rien faire – est-ce que j'honore la vie? Soit de faire ce qui est nécessaire pour une vie digne, sans proscratiner. Dans le second cas, j'ai à prendre soin de moi et pratiquer l'hygiène psycho-physique nécessaire et le repos pour disposer à nouveau de l'énergie indispensable pour continuer ma mission de vie.

Ces quelques exemples, parmi les milliers que l'on peut trouver dans nos vies et celles des personnes que nous accompagnons en tant que logothérapeute, montrent bien que la voie de la logothérapie n'est pas la voie la plus confortable, la plus évidente, le train dans lequel s'installer et s'endormir pendant qu'il nous conduit quelque part, mais la voie cachée qu'il s'agit de découvrir, le sentier sur lequel il faut marcher pas à pas, la direction qu'il est nécessaire de choisir pour se diriger vers le but.

Et, des années de cheminement au service de l'autre et de la vie et des centaines de belles rencontres m'ont convaincu que c'est sur ce chemin qu'il y a de la joie à vivre.