

La logothérapie : une psychothérapie à la recherche du sens

Logotherapy: a psychotherapy searching for meaning

D. Blanc*

La troisième direction de l'école psychothérapeutique viennoise

La logothérapie est la troisième direction de l'école viennoise de psychothérapie, après celles de Freud et d'Adler. Elle est née, sous l'impulsion de Viktor Emil Frankl (1905-1997), d'une constatation simple : l'homme est un être à la recherche de sens (logos) [1]. Ce psychiatre neurologue et docteur en philosophie proche de l'école de phénoménologie a forgé, dans les années 1930, le terme de logothérapie, comme une alternative au mot *Existenzanalyse* (2). Selon Frankl, la logothérapie et l'analyse existentielle sont les 2 faces de la même théorie. En effet, la logothérapie est une méthode de traitement, tandis que l'analyse existentielle représente une direction de recherche anthropologique (3). Tout comme la psychanalyse travaille à rendre conscients les phénomènes psychiques, la logothérapie s'attache à rendre conscients les phénomènes d'ordre spirituel ou noétique (du grec "noos", esprit) retranchés dans l'inconscient spirituel. Elle vise à rendre tout homme conscient de sa liberté et de sa responsabilité face à sa vie. Aussi, la logothérapie se qualifie d'éducation à la responsabilité (4). L'efficacité de cette école psychothérapeutique a bénéficié de l'immense expérience clinique de son fondateur et elle est montrée par de nombreuses études scientifiques depuis sa fondation (5). V.E. Frankl a pu expérimenter, pendant la Seconde Guerre mondiale, en tant que prisonnier des camps, la pertinence de ses théories anthropologiques et psychothérapeutiques alors déjà recueillies dans le manuscrit de ce qui sera ultérieurement publié sous le titre de *Ärztliche Seelsorge* (6), encore non traduit en français. De nombreux instituts dans le monde enseignent la logothérapie, qui est prati-

quée par des thérapeutes dans 35 pays (Autriche, Allemagne, États-Unis, Canada, les États d'Amérique latine, Japon, etc.). Le centre mondial de référence de la logothérapie est le Viktor Frankl Institut de Vienne (7), qui gère le patrimoine scientifique du Pr Frankl et entretient des contacts dans le monde entier avec les spécialistes en logothérapie ainsi qu'avec les professionnels issus d'autres disciplines qui s'y intéressent. L'enseignement de la logothérapie a débuté en France en 2005, assuré par le Réseau de logothérapie France et pays francophones (8), affilié à la Fédération logothérapie profession – Europe (FLP-EU). Cette fédération est un regroupement de plusieurs associations professionnelles de logothérapie et d'analyse existentielle en Europe. Les diplômes dispensés par le Réseau sont reconnus par la FLP-EU.

L'homme : un être à trois dimensions

La logothérapie trouve ses fondements dans une vision originale de l'homme qui repose sur 3 principes : la liberté de la volonté, la volonté de sens et le sens de la vie (2).

La liberté de la volonté

L'homme n'est pas libre à l'égard des conditionnements de toute sorte, mais il est libre en ce qu'il est apte à prendre de la distance à l'égard de ceux-ci, qu'ils soient biologiques, psychologiques, sociologiques, etc., et aussi à les affronter. Frankl refuse le pan-déterminisme et y oppose cette capacité à



* CHU de Reims.

Mots-clés

Logothérapie
Psychothérapie
existentielle
Recherche du sens
Responsabilité
Valeurs
Noos
Noétique

Résumé

La logothérapie est une école psychothérapeutique fondée à Vienne dans les années 1920 par le psychiatre Viktor Emil Frankl qui développe la vision de l'homme comme unité physique, psychique et noétique. Pour elle, l'homme, plus encore que de plaisir ou de pouvoir, est ontologiquement à la recherche d'un sens à sa vie et aux situations concrètes de son existence. C'est un être capable de s'épanouir par la réalisation des valeurs qui lui sont propres. Le but du thérapeute est d'aider le patient, par une juste analyse existentielle, à redécouvrir sa responsabilité face à sa vie et à son entourage. Les maladies dont l'origine est dans le noos, comme une souffrance spirituelle, un conflit de conscience ou une frustration existentielle, relèvent de la prise en charge spécifique par la logothérapie. La méconnaissance de cette origine possible des troubles psychiques aboutit à une chronicisation de certains états pathologiques ou à la prolongation induite de traitements psychotropes. Enfin, la logothérapie s'intéresse à l'attitude humaniste inhérente à toute pratique médicale.

Summary

Logotherapy is a psychotherapeutic school founded in Vienna in the 20's by the psychiatrist Viktor Emil Frankl. His speciality was to consider the human being as a physical, psychic and noetic unit.

Logotherapy is based on the belief that man is searching for a meaning in his life and in each specific situation in it, rather than being led by power and pleasure. He is a being capable of flourishing by achievement of his own set of values. The goal of the therapist is to help the patient through a correct existential analysis to rediscover his responsibilities in his life and towards his environment.

Logotherapy is specifically dealing with diseases whose origins are in spiritual suffering, a crisis of conscience, or an existential frustration.

Finally, logotherapy is involved in the humanist approach contained in each medical practice.

Keywords

Logotherapy
Existential psychotherapy
Searching for meaning
Responsibility
Values
Noos
Noetic

s'élever au-dessus des conditionnements, même les plus forts, par ce qu'il appelle la *force de défi de l'esprit (Trotzmacht des Geistes)*.

La volonté de sens

Tout homme est animé par le désir et la quête d'un sens. En effet, ce qui l'anime le plus profondément n'est ni la volonté de puissance ni une quelconque volonté de plaisir, mais un besoin de sens, une volonté orientée vers le sens (*Willen zum Sinn*). Les 2 premières volontés ne sont que des principes dérivés de la troisième. Le thérapeute devra mobiliser cette volonté de sens ou, si elle est demeurée inconsciente, ensevelie ou refoulée, la réveiller en faisant apparaître les meilleures possibilités sur le fond de la réalité d'une situation concrète.

Le sens de la vie

La question humaine par excellence est celle du sens de la vie, qu'elle soit explicitement formulée ou tacitement posée : l'homme s'efforce de donner à sa vie la plus grande plénitude de sens possible. Même si le sens de la vie échappe à l'entendement, la vie est pourvue d'un sens inaltérable et qu'elle ne saurait perdre en aucun cas (9).

Lorsqu'apparaît un sentiment d'absence de sens de sa propre existence, l'homme vit une frustration existentielle pouvant aller jusqu'à un sentiment d'absurdité appelé "vide existentiel". Ce dernier fait le lit des névroses appelées "noogènes" par Frankl : celles dont l'origine se situe dans la dimension noologique ou noétique de l'être humain. La logothérapie est une psychothérapie fondée sur le sens de la vie. Les efforts de l'homme pour trouver un sens à sa vie constituent une motivation fondamentale et non une "rationalisation secondaire" de ses pulsions. Sa raison de vivre est unique car elle n'est révélée qu'à lui seul : c'est alors seulement qu'elle prend un sens susceptible de satisfaire son besoin existentiel (1). Ainsi, des maladies psychiques, voire les maladies physiques, peuvent être causées par un vide existentiel tout comme des conflits moraux ou des conflits qui opposent la conscience authentique et

le surmoi. De nombreuses études ont montré que, au XX^e siècle, ces affections noogènes constituent 20 % des maladies névrotiques (10). Pour Frankl, nier la dimension noétique de l'être humain, c'est procéder à un réductionnisme (6), en vertu duquel les phénomènes humains sont transformés en épiphénomènes aboutissant à un subhumanisme, et risquer de méconnaître un ensemble de causes de maladies psychiques, méconnaissance à l'origine d'échecs thérapeutiques.

Pour Frankl, le patient est une unité, une totalité qui est constituée de plusieurs dimensions (ontologie dimensionnelle) : la dimension physique, la dimension psychique et la dimension noétique, cette dernière étant seule spécifique à l'être humain. Au sein de cette unité, le spirituel est compris comme le noétique qui "dialogue" avec le corporel et le psychique (6). C'est par le truchement du noos que l'homme est capable de responsabilité, de liberté, d'amour et de transcendance (laquelle inclut la religiosité).

De cette vision de l'homme découlent les principes suivants, qui joueront un rôle-clé dans la prise en charge thérapeutique.

► Tout homme cherche une raison d'être heureux. Dès que cette raison est trouvée, le bonheur se présente spontanément et le plaisir advient sans être recherché. Par contre, si le bonheur est recherché pour lui-même (hyperintention), l'hyperréflexion qui en découle met l'homme en situation de ne pas le trouver (*figure*).

Tout être humain est tendu vers cette raison d'être heureux, et cette tension est un signe de sa santé mentale. C'est la tension constitutive inhérente à une direction de sens donnée.

► L'être humain est un "être ouvert sur le monde". Lorsque le symptôme névrotique engendre une attente angoissée de son apparition, une hyper-réflexion s'installe, le symptôme générant l'angoisse, l'angoisse appelant le symptôme : le cercle névrotique est bouclé. La dérégulation provoquée par le thérapeute (élévation au-dessus du plan instable du moi psychique rivié sur soi) devient alors un acte de reconnaissance du monde extérieur et des semblables qui y vivent. Elle apporte au patient un soulagement et lui permet de "redevenir" homme, de vivre à nouveau dans et avec la réalité qui l'entoure.

Le patient ne peut trouver la solution de son mal en se concentrant sur lui-même – ce qui a pour effet de le renforcer –; il faut qu'il "s'oublie" lui-même.

► L'être humain s'épanouit en tant qu'il est orienté vers quelque chose ou quelqu'un d'autre que lui-même. La tâche du noos est de se transcender (aller vers l'extérieur). L'autotranscendance est l'essence de l'existence. Elle va de pair avec l'autodistanciation. En posséder la faculté caractérise et constitue l'homme en tant que tel. Une considération seulement biologique et psychologique de l'être humain ne permet pas d'atteindre à ces réalités. Pour Frankl, l'homme ne devient vraiment homme que dans la mesure où il se transcende lui-même, et dans la même mesure se réalise lui-même. C'est sur cette faculté que Frankl a développé la méthode de l'intention paradoxale : les efforts du patient pour désirer ce qui lui fait peur provoquent en lui un effet salutaire, "coupant l'herbe sous le pied" à l'angoisse. Le thérapeute peut s'en servir dès lors qu'il sent son patient capable d'humour au sujet de son mal.

► La logothérapie ne cherche pas l'homéostasie (état intérieur agréable d'équilibre et de plaisir) mais utilise la "tension vers" comme un ressort positif orienté vers un sens, par la réalisation de valeurs. Ce principe est celui de la noodynamique : l'homme est en saine tension entre "l'être" et le "devoir être" (entre "sein" et "sollen"), tension en vue d'un but à atteindre, du sens à trouver, de valeurs à réaliser, de tâches à faire, d'un accomplissement à opérer. Il existe, pour Frankl, 3 catégories de valeurs : les valeurs d'expérience, centrées sur la perception ou la réception (par exemple : contempler un beau paysage), sont réalisées par l'*Homo amans*, celles de création (par exemple : réaliser une peinture) par l'*Homo faber*, et celles d'attitude (supporter son mal-être dans un lit d'hôpital, non pour triompher du mal mais pour amoindrir la peine de ceux qui nous aiment) par l'*Homo patiens* (11). Les premières et les deuxièmes apportent joie et contentement à leur protagoniste : réaliser des valeurs d'expérience est toujours agréable (amour, amitié, solidarité, contemplation des beautés de la nature ou de la culture, etc.), l'accomplissement de valeurs de création peut être agréable ou fatigant, mais rend toujours content et fier de sa propre réalisation. Les troisièmes, par contre, témoignent de ce que l'homme est capable pour d'autres que lui. Les valeurs d'attitude sont tout ce qui reste à l'homme devant la *triade tragique* inéluctable et inhérente à chaque vie, à savoir la souffrance, la culpabilité et la mort. Face à l'inéluctable, la recherche de valeurs réalisées au cours de l'existence permettra au thérapeute de faire découvrir au patient le sens demeuré jusque-là caché

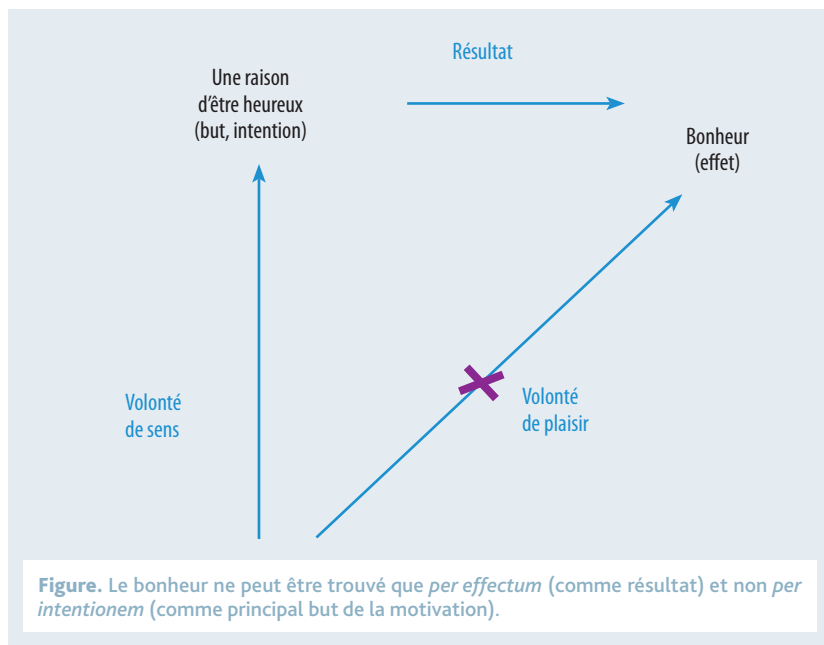


Figure. Le bonheur ne peut être trouvé que *per effectum* (comme résultat) et non *per intentionem* (comme principal but de la motivation).

de son existence. Ainsi, un accomplissement de soi peut être authentiquement trouvé, alors même que la vie est confrontée à des échecs.

La logothérapie en première intention (comme thérapie spécifique)

La logothérapie peut être classée dans les psychothérapies existentielles (12). Les prises en charge sont le plus souvent de durée brève. La logothérapie se caractérise non par ses méthodes, mais par sa vision de l'homme et du monde. En effet, elle accepte toute méthode thérapeutique dès lors que cette dernière ne s'oppose pas à la conception anthropologique à laquelle elle adhère. La logothérapie saura néanmoins tirer un grand profit de l'intention paradoxale, de la dérégulation et de la modulation d'attitude, qui s'appuient respectivement sur l'autodistanciation, l'autotranscendance et la force de défi de l'esprit dont l'homme, être noétique par essence, est capable (*tableau I, p. 168*). Cette vision anthropologique (l'homme est une unité noo-psycho-somatique) la positionne en thérapie spécifique de toutes les affections noogènes. La démarche du thérapeute est donc, en premier lieu, d'identifier les éventuelles pathologies psychiques existantes pour orienter le patient vers un traitement ou un thérapeute adapté à sa maladie. Si la problématique exposée se révèle d'ordre noétique,

Tableau I. Méthodes logothérapeutiques et capacités noétiques spécifiques à l'être humain (d'après [9]).

Intention paradoxale	Déréflexion	Modulation d'attitude	
Renforce l'aptitude à l'autodistanciation	Renforce l'aptitude à l'autotranscendance	Intensifie la force de défi de l'esprit	Intensifie la volonté orientée vers le sens
Distancie les déclencheurs psychogènes et les rend sans effet	Réduit l'égoïsme, l'hyperréflexion et ses effets	Améliore l'attitude face au négatif et permet de le dominer	Améliore l'attitude jusqu'à disparition du symptôme

le logothérapeute s'attachera à accompagner le patient pour l'aider à découvrir lui-même, dans le concret de sa vie, des possibilités personnelles de répondre à un sens (13). En effet, la question du sens de la vie ne se laisse poser que d'une manière concrète, et on y répond par des actes (3). Pour ce faire, le logothérapeute en appellera à la responsabilité ainsi qu'au désir existentiel de son patient de s'accomplir au travers de la réalisation de valeurs. Le thérapeute ne peut guérir une phobie, une idée fixe, un préjugé ou une hostilité en enlevant quelque chose. Par contre, il lui reviendra d'aider le patient à acquérir une vision du monde et des valeurs qui recouvrent et absorbent le facteur pathogène (6). Dans les pays industrialisés et matériellement développés, la frustration existentielle est fréquente,

aboutissant parfois à des suicides. Ainsi, là où la vie n'est pas en danger, où la médecine est développée et la mort toujours repoussée, apparaît un mal nouveau : celui de perdre les raisons de son existence ou de ne plus savoir trouver un sens à son activité quotidienne. La logothérapie est alors la thérapie adaptée à ce problème de notre temps. Plus qu'au "pourquoi" des symptômes elle s'intéresse au "pour quoi" de la vie. L'homme ne doit plus interroger la vie, mais laisser celle-ci le questionner, lui.

La logothérapie comme thérapie d'accompagnement (thérapie non spécifique)

La logothérapie considère que la maladie psychique ne peut atteindre la personne dans sa dimension noétique, la maladie étant du ressort de l'organisme psychophysique. Dans la psychose, la personne reste intacte, même si elle est cachée et "bloquée" par les événements de la maladie qui sont au premier plan. À l'arrière-plan, elle est toujours là comme auparavant, même si elle est impuissante et invisible. Dès lors, et au moment où la personne reste accessible,

Tableau II. Tableau synthétique des indications de la logothérapie¹.

CIM10	Indications de la logothérapie	Modalités
F0. Troubles organiques, y compris à symptômes psychiques	Pas d'indication spécifique de la logothérapie	Accompagnement complémentaire et spécifique du patient et de l'entourage
F1. Troubles psychiques et troubles du comportement sous l'effet de substances psychotropes	Bonne indication de la logothérapie comme éducation à la responsabilité et comme traitement centré sur la question du sens en dehors de la période d'imprégnation aiguë de drogue	Thérapies spécifiques en phase de désintoxication et de postcure
F2. Schizophrénie, troubles schizoïdes et hallucinatoires	Pas d'indication spécifique de la logothérapie	Thérapie complémentaire non spécifique Accompagnement complémentaire et spécifique du patient et de l'entourage
F3. Troubles affectifs (= troubles de l'humeur)	Comme thérapie spécifique ne concerne que les dépressions noogènes. Les dépressions sévères relèvent de traitements médicamenteux ou autres (ECT, stimulation magnétique)	À l'exception des dépressions noogènes, thérapie complémentaire en phases de rémission et intercritique
F4. Troubles névrotiques, troubles liés à des facteurs de stress et troubles somatoformes	Indication première de la logothérapie et d'une manière spécifique	Thérapie non spécifique très efficace dans les "névroses psychogènes" et spécifique très efficace dans les névroses noogènes
F5. Syndromes comportementaux associés à des perturbations physiologiques et à des facteurs physiques	Selon les perturbations, le plus souvent associées à d'autres thérapies	Thérapie complémentaire non spécifique
F6. Troubles de la personnalité et du comportement chez l'adulte	Selon les troubles de la personnalité	Prévention des crises, thérapie familiale centrée sur le sens et thérapie complémentaire non spécifique
F7, F8. Retard mental, troubles du développement, troubles du comportement	Pas d'indication de la logothérapie en tant que telle	Thérapie complémentaire non spécifique. Accompagnement de l'entourage

¹ Source : Réseau de logothérapie France et pays francophones. Selon Frankl, la logothérapie ne remplace pas les autres thérapies, en dehors du cas des névroses noogènes.

la logothérapie pourra venir en aide, en complément des prises en charge spécifiques de ces affections (**tableau II**). Sa mission est alors d'aider la personne à en appeler à sa dimension noétique pour activer sa *force de défi de l'esprit*, cette capacité propre à la personne de ne pas s'identifier à sa maladie mais de se distancer d'elle. Pour Frankl, l'existence psychotique possède encore un dernier degré de liberté : la liberté de lutter contre le débordement issu de la psychose (10). Cette aptitude existentielle permet à la personne malade de ne pas se laisser envahir par sa maladie, mais d'apprendre à vivre avec les conditionnements qu'elle impose, à continuer à vivre de manière humaine malgré eux, voire même, quelquefois, à parvenir à trouver un sens à leur maladie. Plus que de lutter contre lui, il s'agira de faire découvrir au patient comment "faire face" et "façonner" ce destin qui s'appelle maladie psychique. La logothérapie, comme thérapie prise au sens d'un accompagnement de la personne, s'efforce ainsi d'amener un changement dans l'attitude de celle-ci (modulation d'attitude), une réadapta-

tion personnelle face au symptôme. Elle est une authentique psychothérapie personaliste (14).

La logothérapie a aussi un rôle d'accompagnement dans les affections psychogènes de type névrose d'angoisse, névroses obsessionnelles, troubles sexuels ou troubles du sommeil, venant en aide aux autres psychothérapies en mettant en œuvre en particulier la dérégulation et l'intention paradoxale.

Enfin, dans le cas des maladies incurables ou de situation de vie à caractère inéluctable, Frankl considérait qu'il relevait du rôle de tout praticien, psychothérapeute ou non, de ne pas se considérer comme scientifique ou technicien de la médecine, mais de faire appel à son *medicus humanus*, son humanité de médecin (6). Confronté à l'inéluctable, le patient garde une ultime liberté intérieure dans son affrontement à la souffrance et à la maladie (12). Le médecin peut aider le patient à faire face à la souffrance, à la recherche de sens, lui permettant souvent un meilleur accomplissement.

■ L'auteur déclare ne pas avoir de liens d'intérêts.

Références bibliographiques

1. Frankl VE. *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*. 3^e éd. Montréal : Les Éditions de l'homme, 2003.
2. Frankl VE. *Nos raisons de vivre, à l'école du sens de la vie*. Paris : InterÉditions-Dunod, 2009.
3. Frankl VE. *Logotherapie und Existenzanalyse*. Weinheim : Beltz, 2002.
4. Dienelt K. *Erziehung zur Verantwortlichkeit. Die Existenzanalyse V.E. Frankls und ihre Bedeutung für die Erziehung*. Vienne : Österreichischer Bundesverlag, 1955.
5. Batthyany A, Guttman D. *Empirical research on logotherapy and meaning-oriented psychotherapy: an annotated bibliography*. Phoenix (AZ) : Zeig, Tucker & Theisen, 2006.
6. Frankl VE. *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Wien : Franz Deuticke, und Frankfurt am Main : Fischer Taschenbuch, 1946-1997.
7. Viktor Frankl Institute. *Institutes and societies worldwide*. http://logotherapy.univie.ac.at/e/institute_wwE.html
8. Le Réseau de logothérapie France et pays francophones. *La formation en logothérapie selon Viktor E. Frankl*. <http://www.logotherapie.fr/index.php?id=6>
9. Lukas E. *La logothérapie, théorie et pratique*. Paris : Pierre Téqui, 2004.
10. Frankl VE. *Theorie und Therapie der Neurosen* (6. Aufl.). Munich, Bâle: Reinhardt, 1987.
11. Lukas E. *De ta souffrance même tu peux faire quelque chose*. Paris : Pierre Téqui, 2002.
12. Le Vaou P. *Une psychothérapie existentielle : la logothérapie de Viktor Frankl*. Paris : L'Harmattan, 2006.
13. Lukas E. *Quand la vie retrouve un sens, introduction à la logothérapie*. Paris : Pierre Téqui, 2000.
14. Frankl VE. *La psychothérapie et son image de l'homme*. Paris : Resma, 1970.

Toute l'équipe **Edimark Santé**
se joint à moi pour vous souhaiter
une très belle année 2014...

...sous le signe de l'**Audace**, du **Courage** et de la **Liberté**

Claudie Damour-Terrasson, Présidente, Directrice des publications