

---

# 4 *Augustin aujourd'hui*

---

## *Trouver un sens à sa vie avec Viktor Frankl*

Invitée à rédiger une fiche de lecture du livre *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie* de Viktor Frankl<sup>1</sup>, j'ai eu à m'interroger sur l'actualité de son message aujourd'hui.

Ce livre a été écrit en 1946 par un professeur de neurologie et de psychiatrie à la faculté de médecine de Vienne, élève de Freud et d'Adler. Victor E. Frankl nous parle du sens de la vie que chacun est invité à chercher et à découvrir pour lui-même, pour ainsi trouver les ressources nécessaires pour traverser les épreuves de la vie. Son témoignage est fort, poignant, et nous sommes touchés par la vérité, la simplicité, le réalisme avec lesquels il nous rend témoins des années qu'il a passées dans les camps de concentration nazis. Avec lui nous entrons dans les camps, dans la vie des camps, dans le quotidien des camps. Nous y entrons à petits pas et, grâce à lui, nous nous surprenons à supporter le récit de l'insupportable.

Immergé dans le non-sens absolu, Victor E. Frankl nous donne une immense leçon de vie qui va passer, jour après jour, et quelquefois heure après heure, voire instant après instant, par la recherche continue d'un sens à ce qu'il vit. Non pas un sens théorique bien sûr, impossible à trouver dans le contexte qui est le sien, mais un sens personnel qu'il élabore à partir de ce qu'il va chercher au plus profond de lui-même : la Vie. La Vie qui est là, qui était là avant lui, qui sera là après lui, qui demeure avec ou sans lui, quel que soit l'avenir qui sera le sien et dont il ignore tout.

<sup>1</sup> V. Frankl, *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, Paris, J'ai lu, 1988.

---

## **Trouver un sens à sa vie**

Comment faire dans un tel contexte où « la souffrance et la mort étaient devenues des choses si courantes », où « on étouffait toute réaction normale », où les prisonniers entraient dans « une sorte de mort émotionnelle » ? Comment ne pas perdre « la volonté de survivre » qui, lorsqu'elle s'éteignait, entraînait en quelques heures la mort de prisonniers épuisés ? Il fallait trouver un but.

Victor E. Frankl trouva le sien : « il fallait concentrer ses efforts sur une seule chose », ce sera : « sauver sa peau et aider ses compagnons à sauver la leur ». Dès lors ce but traversera chaque situation, chaque instant d'une vie pourtant terriblement difficile. Il s'agira de dire « oui à la vie » dans ce lieu, en cet instant, avec ces prisonniers et ces responsables de camps, ce « oui » qui ouvrira le regard, élargira le cœur, permettra de garder sa dignité. Un oui qui lui donnera de goûter, intensément, de petits bonheurs : un oiseau, un petit morceau de pain au fond de la poche mangé miette après miette, le spectacle furtif de la beauté de la nature, et l'humour : « les petites choses qui font le bonheur ». Une clé lui ouvre l'horizon : « l'important n'était pas ce que nous attendions de la vie mais ce que la vie attendait de nous ».

## **Façonner sa vie à chaque instant**

« Dire oui à la vie en dépit de ses aspects tragiques », ou plutôt « à travers ses aspects tragiques ».

Victor E. Frankl n'évite rien de la réalité dans laquelle il se trouve. Des prisonniers sombreront dans la folie, certains se suicideront, mettront leur vie en danger de mort en tentant de s'enfuir, se laisseront mourir... Il est témoin de ces drames ajoutés au drame collectif vécu dans le camp.

Au-delà de la recherche permanente de sa propre survie, il cherche à transmettre cette quête de sens à ses compagnons prisonniers, même s'il reste persuadé que « chaque individu doit trouver sa propre réponse et assumer la responsabilité de mettre cette réponse en application ». Il s'y applique, mais non sans vivre lui-même des moments difficiles, éprouvants.

Il fait lui aussi l'expérience de cette « insensibilité aux émotions » qui permet aux prisonniers des camps de survivre, il se réfugie parfois dans « une coquille dans laquelle il rentrait chaque fois que c'était nécessaire ». Un mécanisme d'auto-défense qui assurait aussi sa propre survie et lui permettait de traverser les moments d'épuisement physique et psychique.

Dans ce que Victor E. Frankl nomme « une descente aux enfers », les mots sont pesés, il tente d'aider ses camarades prisonniers à trouver aussi en eux-mêmes la précieuse étincelle de Vie qu'ils pourront préserver et qui leur

permettra, peut-être, de rester vivants : « le sens de la beauté et de l'humour qui subsistaient par moments, comme les traces ineffaçables du monde véritable, du monde des hommes ». Pour lui, la vie prenait sens en « s'oubliant lui-même » : « si je devais mourir, je préférerais que ma mort ait un sens. Je me disais qu'il était plus utile de venir en aide à mes camarades que de végéter ou mourir en accomplissant un travail stérile et dérisoire », (en référence à une tâche qui lui avait été demandée).

### ***Exercer sa liberté***

Victor E. Frankl revient souvent dans son livre sur cette autre clé : exercer sa liberté intérieure. Lorsque toute liberté semble avoir été enlevée il reste cependant : « la dernière des libertés humaines » qui permet à chacun de choisir l'attitude qu'il adopte dans les situations qu'il est obligé de vivre. Il garde la certitude, et fait l'expérience, d'un espace de liberté intérieure inaliénable : « on ne peut enlever à un être humain sa liberté intérieure, c'est cette liberté intérieure qui donne un sens à la vie ».

Il trouve dans cet espace dignité, courage, désintéressement.

Il évoque souvent sa recherche d'une attitude digne : « on peut garder sa dignité dans un camp de concentration », une manière d'être, de se respecter soi-même et de respecter les autres, quels qu'ils soient... Pour lui, cet espace de liberté intérieure est un refuge, un lieu vivant : « grâce à sa vie intérieure, le prisonnier pouvait se protéger du vide, de la désolation et de la pauvreté spirituelle de son existence. Il appelait le passé à la rescousse ». Ainsi les images d'un lieu, d'un visage, la mémoire d'une voix, d'un sourire, devenaient nourriture pour une route à l'issue totalement incertaine, mais sur laquelle il fallait à tout prix avancer et demeurer vivant.

### ***Le fruit d'un travail personnel : la logothérapie***

Victor E. Frankl avait déjà beaucoup travaillé sur l'importance du sens dans la vie de ses patients avant d'être emprisonné dans les camps. Libéré, il achèvera d'élaborer ce travail en ouvrant une voie thérapeutique nouvelle : la logothérapie, fondée sur le sens de la vie.

La logothérapie s'intéresse à la signification que le client peut donner à l'avenir, se penche tant sur la raison de vivre de la personne que sur ses efforts pour en découvrir une. Le thérapeute est là pour « rendre le client conscient de ce qu'il désire vraiment dans la profondeur de son être ». Pour Victor E. Frankl la vocation de chacun est unique, tout comme sa façon de la réaliser. Il s'agit donc

de trouver le but qui va permettre de réaliser une mission personnelle librement choisie : créer une œuvre, connaître et aimer quelqu'un, trouver comment vivre une souffrance inévitable...

### ***Et pour nous aujourd'hui ?***

J'ai refermé le livre de Victor E. Frankl. Impossible d'oublier désormais ce nouveau frère en humanité.

N'ai-je pas, en écho, « Choisis donc la vie » ! (Dt 30,19) ?

N'ai-je pas en mémoire le visage de personnes accompagnées et leur lent, et parfois laborieux, travail de recherche de ce qu'est vraiment la Vie pour elles-mêmes et des choix à poser pour la mettre en œuvre ?

Ne s'agit-il pas pour nous aussi d'accompagner une personne « dans ce qu'elle désire vraiment dans la profondeur de son être » ? Un précédent numéro des Itinéraires Augustiniens déployait largement ce thème du désir !

Saint Ignace de Loyola, dans ce trésor de l'Église que sont ses enseignements disponibles à tous, et à même d'irriguer tous les courants spirituels dans l'Église, nous aide à repérer ce qui donne vie, ce qui met en mouvement, ce qui va permettre à chacun, peu à peu, de mieux exercer sa liberté intérieure.

Bien sûr, pour les chrétiens, ce que Victor E. Frankl nomme la Vie porte un nom : Jésus ! Et nous puisons dans l'Évangile les paroles qui vont révéler et nourrir le désir profond qui va mettre notre vie en mouvement et l'ouvrir au service. En faisant mémoire de ce qui fait notre vie : rencontres, événements, joies et peines, ce qui nous fait avancer ou nous ralentit, nous apprenons à repérer ce fil rouge qui est, en nous, la trace de Dieu, le jaillissement de la Vie. C'est en ce sens que le témoignage de Victor E. Frankl garde toute son actualité car il véhicule un message universel.

Nadine KUHN

Accompagnatrice, diocèse de Tarbes et Lourdes