

Comment découvrir un sens à sa vie ?

par Viktor Frankl

Trouver des sens à sa vie, c'est ce qu'on avait abordé à travers les études sur l'expérience optimale (le flow), mais cela s'inscrivait dans un contexte particulier : le sens qu'apportait l'expérience optimale à la vie était diffusé *via* une compétence, une passion, un attrait vers une discipline, un domaine ou une action. Aujourd'hui, avec Viktor Frankl, on va parler de trouver du sens à sa vie dans les pires conditions, un sens qui n'est en rien de la résignation, mais une forme de combat contre l'adversité, l'injustice, et tout cela de façon non-allégeante.

Une histoire puissante dans la plus grande des impuissances

Viktor Frankl, médecin psychiatre né en 1905, a été confronté au nazisme de façon très violente. Avant d'atterrir en camp de concentration, il sabote des ordres qui lui demandaient d'envoyer des malades mentaux dans le cadre de T4 (opération de meurtre de tous les handicapés en Allemagne nazie), en faisant des faux diagnostics pour les patients.

Dès son entrée en camp, le manuscrit de son livre est détruit, et il subira ensuite toute les horreurs des camps qu'on connaît bien : la faim constante, le froid intense, la violence, le dénuement le plus sadique, la mort et la maladie partout, le sadisme des kapos. Il voit sa propre psyché complètement sous emprise de milliers de problèmes qu'il doit affronter : comment trouver un fil de fer pour réparer sa chaussure ? Est-ce qu'il faut troquer sa dernière cigarette pour du pain ? Comment arriver à temps pour éviter cette équipe où le kapo est particulièrement sadique ?... Il s'est dit stop, il n'en pouvait plus d'être à la merci de ce présent insupportable, et décide alors de s'imaginer donner une conférence sur la psychologie des prisonniers des camps :

« Grâce à cette méthode, je parvins à m'élever au-dessus de la situation, au-dessus des souffrances du moment, je les observai comme des choses du passé »¹

Il s'accroche donc au sens qu'il voudrait donner à sa vie, il volera des petits bouts de papiers et mines de crayons pour réécrire son manuscrit que les nazis ont détruit, il ne cessera de penser à sa femme et de s'imaginer la retrouver (mais finalement, il ne la reverra jamais, elle est morte dans un autre camp).

Il remarque que les prisonniers qui ont perdu tous les buts de leur vie, tout espoir futur de les poursuivre, dépérissent : l'un, après avoir rêvé que la guerre s'arrêterait le 30 mars, est tombé malade ce jour-là même, puis a totalement dé péri parce que cet unique espoir en lequel il croyait avait été perdu. Souvent, des prisonniers n'arrivaient plus à se lever, étaient catatoniques, et Frankl remarque qu'à chaque fois c'est parce que pour diverses raisons ils ont perdu des sens auquel ils s'accrochaient. Il tente comme il le peut de les aider, notamment ceux qui évoquent de se suicider, et essaye de les raccrocher à des sens futurs, que ce soit retrouver des personnes qu'ils aiment, reprendre un travail ou une œuvre...

Ainsi, il développera après libération la logothérapie, qui postule que certaines névroses sont dues à des incapacités de trouver des sens à sa vie, et que le sens permet aussi de survivre à toutes sortes de difficultés, y compris extrêmes comme il l'a vécu.

« Un homme qui réalise l'ampleur de la responsabilité qu'il a envers un être humain qui l'attend, ou vis-à-vis d'un travail qui lui reste à accomplir, ne gâchera pas sa vie. Il connaît le pourquoi de sa vie, et pourra supporter tous les comment auxquels il sera soumis »²

Il ne s'agit pas de se résigner face à la souffrance en rationalisant son sort ou pire en la justifiant comme nécessaire pour atteindre le sens de sa vie :

« Loin de moi l'idée que la souffrance est nécessaire pour donner sens à la vie. J'insiste seulement sur le fait qu'on peut trouver ce sens même à travers la souffrance, si celle-ci est inévitable. Si elle ne l'est pas, toutefois il faudrait en éliminer la cause qu'elle soit psychologique, biologique ou politique »³

1 « Découvrir un sens à sa vie », Viktor E. Frankl, 1946

2 « Découvrir un sens à sa vie », Viktor E. Frankl, 1946

3 « Découvrir un sens à sa vie », Viktor E. Frankl, 1946

Il accole sens et responsabilité, ce qui veut donc dire mise en œuvre autodéterminée de ce sens ; ainsi dans le cadre de sa thérapie, il insiste bien sur le fait que **le thérapeute n'a pas à proposer un sens à la personne (ni d'ailleurs personne d'autre)**, que celle-ci doit de le découvrir elle-même. Le thérapeute est en quelque sorte un ophtalmologiste cherchant à ouvrir le champ de vision du patient afin qu'il puisse réaliser ce sens. Comme on le voit dans la citation, donner du sens à partir d'une souffrance vécue ne signifie pas se résigner à la situation : si la situation de souffrance peut être évitée, alors il s'agit d'en éliminer la cause.

Des techniques thérapeutiques centrées sur le sens

Logodrame

Les méthodes en logothérapie sont assez originales, par exemple celle du **logodrame** : il invite les personnes à s'imaginer sur leur lit de mort, âgé, se repassant toute leur vie telle qu'ils l'auraient souhaité, voir réussie, et à y réfléchir. Frankl rapporte par exemple le logodrame d'une femme dont l'un des fils est mort à 11 ans, et dont l'autre était handicapé ; elle avait tenté de se suicider avec son fils handicapé, mais celui-ci l'en a empêché :

« Écoutons ce qu'elle répondit, mot pour mot, selon ce qui fut alors enregistré : « J'aurais aimé avoir des enfants et mon désir a été exaucé; l'un de mes fils est mort ; et malgré cela, mon autre fils, celui qui est handicapé, aurait été confié à une institution spécialisée si je n'avais pas pris soin de lui. Bien qu'il soit handicapé et dépendant, après tout c'est mon fils. Et pour cette raison j'aurais fais en sorte de vivre pleinement pour lui ; j'ai fait de mon fils un être humain aussi accompli que possible. » À ce même moment, elle éclata en sanglots et, tout en pleurant, elle ajouta: «En ce qui me concerne, je peux regarder en arrière paisiblement; je peux dire que ma vie a été pleine de sens, et j'ai tout fait pour l'accomplir ; j'ai fait de mon mieux – j'ai fait de mon mieux pour mon fils. Ma vie n'a pas été un échec ! » En considérant sa vie, comme si elle était sur son lit de mort, elle s'était soudain montrée capable de lui trouver un sens, un sens qui incluait même toutes ses souffrances. De même, il lui était devenu tout aussi clair qu'une vie aussi courte, par exemple, que celle de son petit garçon, pouvait être riche d'amour et de joie, et qu'elle pouvait être bien plus pleine de sens qu'une vie qui s'achève à quatre-vingts ans »⁴

4 « Découvrir un sens à sa vie », Viktor E. Frankl, 1946

L'intention paradoxale

Il avait aussi une façon très amusante de traiter certaines angoisses, qu'il voyait comme une hyper attention sur le problème, et ce problème demandait à être « déréfléchi ». Il faisait imaginer au patient qu'il adoptait et décidait pleinement le comportement problématique qu'il craignait :

« Un jeune médecin vint un jour me consulter parce qu'il souffrait d'une phobie de sudation. Dès qu'il imaginait seulement la perspective de transpirer, cette anticipation anxieuse suffisait à provoquer chez lui une sudation excessive. Afin de briser ce cercle vicieux, je conseillai donc au patient, au cas où il devrait succomber à sa phobie, de décider de manière délibérée de montrer aux gens à quel point il pouvait transpirer. Une semaine plus tard, il revint me voir en me confiant qu'au moment de croiser quelqu'un qui déclencherait son anticipation anxieuse, il s'était dit à lui-même : « Jusqu'à présent j'ai seulement transpiré d'un quart, mais maintenant je vais en faire dix fois plus ! ». Il en résulta que, alors qu'il avait souffert de cette phobie pendant des années, il s'était montré capable, après une seule séance, de s'en libérer de manière permanente au cours de la même semaine. »⁵

À un autre, bègue, il demandait de se concentrer pour bégayer ; à l'insomniaque, il conseillait d'essayer de ne surtout pas s'endormir de rester éveillé le plus possible. L'hyperintention (ne pas transpirer, ne pas bégayer, dormir vite...) était remplacée par une **intention paradoxale** qui provoque ce qui est visé, en plus de faire rire. Si le patient était capable de rire du problème, alors c'était déjà une grande avancée.

Corriger l'hyperréflexion induite à tort par les psychanalystes

À l'hyper-intention, il y avait aussi une **hyperréflexion** chez certains de ses patients : par exemple, un diplomate est venu le voir après un long parcours auprès de psychanalystes. Il se sentait mal dans son travail, en désaccord avec certaines politiques qui y régnaient. Pour régler ce problème, les psychanalystes lui avaient interprété ce problème comme un problème avec son père, symbolisé par l'autorité politique avec laquelle il était en désaccord. Après moult séances, il n'allait toujours pas mieux, même en creusant dans l'investigation symbolique de son passé, d'autant plus que cette interprétation avait pour

5 « Découvrir un sens à sa vie », Viktor E. Frankl, 1946

objectif qu'il reste en poste, se résigne à supporter ce qu'il ne supportait plus.

Viktor Frankl lui a tout simplement conseillé de trouver un autre emploi, car pour lui ce diplomate n'avait ni névrose ni problème, il était simplement en quête existentielle et ce travail ne concordait plus au sens de sa vie. Ainsi le « traitement » a été extrêmement rapide (une séance), le diplomate a changé d'emploi et tout allait mieux, tout ceci n'avait absolument aucun lien avec son père ou son enfance, mais bien, comme il l'avait expliqué directement, un désaccord politique, une incongruence avec ses valeurs.

Cette hyperréflexion sur des problèmes (qui comprend la surinterprétation, parfois comme on l'a vu poussée par d'autres, dont la psychanalyse) est connectée négativement au besoin de sens :

« Moins on met d'effort 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 »⁶

Autrement dit, plutôt que de rester focaliser sur ses conflits intrapersonnels (entre soi et soi), d'où ils viennent, interpréter leurs causes sans fin, n'est parfois pas la bonne façon de les résoudre : penser à ses aspirations, à ses objectifs, à ses souhaits, ce qu'on voudrait pour notre existence et comment, permet de trouver du sens et d'aller au-delà des problèmes. Il ne s'agit pas de les dénier pour autant.

Il conseille un « **optimisme tragique** » : il s'agit de rester optimiste malgré la souffrance, la culpabilité, la mort, afin de tirer parti de chaque situation . Je pense que cela fait écho directement au vécu dans les camps : comme il gardait ses buts en tête (ainsi que d'autres survivants), il a pu voir les opportunités pour voler ces bouts de papiers, cette mine pour réécrire son manuscrit, il a pu continuer d'aider les autres. L'optimisme est dit « tragique » car il est lucide des conditions qui causent les drames, il ne s'agit pas de dénier les souffrances ou d'être aveugle à son environnement, au contraire.

« Je parle, quant à moi, d'un optimisme tragique, c'est-à-dire, d'une attitude optimiste face au tragique de l'existence, mais compte tenu, précisément, de l'aptitude humaine qui, dans le meilleur des cas, permet : (1). De changer la souffrance en motif de réalisation et d'accomplissement, (2). De tirer du sentiment de culpabilité l'occasion de se changer soi-même pour le mieux, et (3). De déduire du caractère éphémère de la vie l'envie d'opter pour une

6 « *Découvrir un sens à sa vie* », Viktor E. Frankl, 1946

conduite responsable . »

Ainsi,

« Lorsqu'un un homme est en accord avec lui-même il 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 »⁷

Mais cet optimisme, tout comme le sens d'une vie, ne se commande pas :

« L'être humain ne cherche pas le bonheur mais plutôt une raison d'être heureux ; et c'est en comprenant la signification potentielle d'une situation donnée qu'il trouvera cette raison »⁸

Il donne pour cela l'exemple d'une personne handicapée qui, en fin de thérapie disait « *je me suis cassée le cou, mais il ne m'a pas cassé* »⁹ et qui a ensuite pris la décision de ne pas se laisser abattre par cette condition.

Ce besoin de sens, il me semblait intéressant de s'en rappeler surtout lorsque la personne est confronté à un environnement qui la sape : trouver un sens dans une situation oppressante, avec cet optimisme tragique, peut permettre de lutter contre, d'en sortir, de ne pas être cassée par celle-ci. C'est une posture qui n'a rien de naïve, mais qui est au contraire très consciente, et qui résiste.

Attention à ne pas interpréter de façon dépressive le message de Frankl

La dépression pourrait nous faire tordre l'enseignement de Frankl en nourrissant ces pensées nocives « *je ne vaudrais vraiment rien parce que je n'arrive même pas à me donner des buts alors que je vis une vie confortable / que je n'ai pas à me plaindre* » ; ce n'est absolument pas ce qu'il veut faire passer lorsqu'il parle de son expérience de prisonnier, il ne veut pas faire comparer des situations incomparables et encore moins que les gens se culpabilisent de souffrir pour des choses moins graves ; il souhaitait juste montrer comment certains prisonniers tenaient en s'accrochant à ce qui faisait sens encore en eux,

7 « Découvrir un sens à sa vie », Viktor E. Frankl, 1946

8 « Découvrir un sens à sa vie », Viktor E. Frankl, 1946

9 « Découvrir un sens à sa vie », Viktor E. Frankl, 1946

comment ce sens devenaient une force y compris dans des conditions hardcore. Il ne s'agit absolument pas de faire de la comparaison sociale, mais de trouver des solutions.

Oui, on peut souffrir dans une situation « confortable » ou « enviable »

Il n'y a pas à se culpabiliser de souffrir dans une situation d'apparence confortable et sans problèmes apparents : l'exemple du diplomate que rapporte Frankl est en cela signifiant-à ce sujet, car il n'était pas du tout pauvre, n'avait pas une mauvaise situation, ni n'avait de problèmes relationnels ou encore des traumatismes. Mais quand un travail, une activité ou la fréquentation d'un milieu donné, ne concorde plus avec ce qu'on voudrait faire de notre existence, avec notre éthique ou autre, oui il y a de la souffrance existentielle, et les avantages comme le bon salaire, le bon statut ou autre « récompenses extrinsèques » ne compensent ou résolvent en rien cette crise existentielle. On a un besoin d'être en harmonie entre nos valeurs, notre sens, et ce qu'on fait dans la vie.

La souffrance alors qu'il y a un confort matériel est peut être un indicateur que la situation manque de sens, et ce jugement de « confort » ou « absence de problème » n'est peut être pas son propre jugement de la situation (ça peut être celle du « sens commun », de la société, des proches). Peut-être qu'au contraire cette situation n'est en rien motivante pour soi, ni ne suit le mouvement qu'on voudrait pour son existence. Peut-être qu'on sent, à juste titre, qu'il y a néanmoins des problèmes.

Quoi qu'il en soit, la souffrance psychique est toujours un feed-back sur quelque chose au fond de nous qui s'agite et ainsi que sur notre rapport au monde, elle est un message à écouter, mais sans non plus plonger dans l'hyperréflexion que l'on a vu au-dessus. Et si la souffrance psychique est grande, l'accompagnement avec un psychologue non-psychoanalytique peut aider à en sortir.

En tout cas, oui, des vies confortables en apparence peuvent causer une profonde souffrance, je pense à un exemple dans « Bullshit Job » de David Graeber, où l'auteur donne l'exemple d'un cadre dans un métier qui ne servait strictement à rien, sans même des tâches à réaliser, mais qui était extrêmement bien payé. Ce cadre en venait à faire n'importe quoi tant ce « rien » devenait un enfer psychique : il s'enivrait sur son lieu de travail, aller voir des amis au lieu de faire des réunions, etc. Et à chaque fois qu'il voulait

démisionner, le cauchemar continuait d'une façon n'ayant pas du tout l'apparence d'un cauchemar : le patron le convainquait de rester à tout prix en l'augmentant énormément. Cet individu avait une situation en apparence de « rêve » notamment quand on a connu la pauvreté et la précarité, mais c'était si insensé, si déconnecté du réel, que c'en devenait un cauchemar au quotidien. Au final, cet employé a réussi à s'échapper, a été un temps fermier dans un autre pays, a retrouvé du sens à sa vie, s'est reconnecté à la vie.

Autrement dit, ne confondons pas « situations confortables de vie » (qui implique des « *avoirs* » désirables, comme de bons revenus, de bonnes conditions de vie, un bon statut, un « stock » suffisant de proches, d'amis, de santé) avec une vie pleine de sens (où il s'agit d'*être* dans le monde, d'y agir, d'y vivre, de s'y projeter, d'y résonner, qu'importe les obstacles, l'adversité ou les diverses chances, et malchances).

Mais oui, il est logique de souffrir aussi dans des conditions mauvaises de vie

Cela ne veut pas dire non plus qu'il faudrait se culpabiliser d'être malheureux dans de mauvaises conditions de vie : il est évidemment logique de souffrir mentalement lorsqu'on ne sait pas de quoi on va se nourrir dans les prochaines semaines, quand l'avenir est sombre, qu'il n'y a pas de signe d'espoir de faire autre chose que survivre. Comme Frankl le dit, face au malheur, la première chose est de voir si l'on peut s'attaquer aux causes de la souffrances. Et justement, s'attaquer aux causes est, il me semble, l'un des meilleurs moyens de donner un sens à la vie, comme disait la patiente de Frankl, « *mon cou est cassé, mais il ne m'a pas cassé* », il en va de même pour les problèmes de société « *certes ils détruisent la planète/veulent nous appauvrir encore plus mais on ne les laissera pas faire ça* ». C'est là tout la différence entre se résigner à subir une situation, et au contraire s'adapter : dans la résignation, on subit sans rien faire, désespéré, et souvent ça amène à terme des biais de toute sorte ; dans l'adaptation, on subit, mais on résiste avec cet « optimisme tragique » et tout ce qu'il nous reste comme moyen à disposition (dans les camps, on voit que ce n'était d'ailleurs plus que leur mental qui « résistait », puisqu'absolument tout leur était pris) on surmonte, on va au-delà, on se bat.

Attention à la lecture allégeante de Frankl

L'allégeance, c'est ignorer de ses explications la responsabilité des environnements

sociaux quant aux problèmes qu'ils génèrent, notamment pour maintenir un système de domination/soumission (les soumis biaisent aussi de façon allégeante) : par exemple, l'interprétation psychanalytique du problème du diplomate était allégeante (elle centrait la responsabilité du problème sur le diplomate, l'incitait à se résigner), alors que Frankl a immédiatement compris que ce diplomate ne supportait plus cet environnement social pour des raisons éthiques et politiques, il l'a incité à ne pas se résigner à ce métier, ce qui est une démarche non-allégeante à tout point de vue.

J'imagine que le champ allégeant du développement personnel, du management, du marketing voire de la politique ou tout autre champ ayant tendance à cette norme d'allégeance, tordrait le message de Frankl pour faire taire les plaintes concernant divers problèmes, arguant qu'on peut trouver du sens même dans des conditions désastreuses, du genre « *voyez, même dans les camps, ils arrivaient à supporter leurs conditions* » et cela justifierait qu'on sape les besoins des gens, justifierait qu'on les pousse à supporter des conditions dégradées, des injustices, des pertes de droits... Et tout ceci serait saupoudré de ce genre de phrase « *arrêtez de vous plaindre et faites des efforts, c'est vous qui devez faire l'effort de trouver du sens* », le tout en usant à foison de la comparaison sociale en montrant qu'il y « pire ailleurs ».

Seulement, c'est exactement l'inverse que recommande Frankl : trouver du sens à partir de la souffrance, n'est ni « avoir besoin » de la souffrance pour trouver de sens, ni une façon de justifier qu'on fasse souffrir des gens pour une quelconque cause. Trouver du sens ne signifie pas non plus « faire des efforts » (par allégeance, par soumission, par abnégation à la société de consommation), on le voit bien dans les exemples de Frankl, il s'agit davantage d'un hack de la résignation : c'est une résistance continue à l'adversité, un combat *contre* les environnements sapants sans jamais en nier la souffrance.

Au contraire, je pense que c'est une façon de résister que de (1) comprendre comment l'environnement est sapant, injuste, vide de sens et comment il produit cette souffrance en nous (2), de décider d'en faire une quête pour le surmonter ou le combattre, faire l'exact inverse de ce qu'il engendre (on a là les deux points fondamentaux de l'optimisme tragique). Et, (3) cette quête prend un sens encore plus épique quand on l'universalise.

Voici un exemple tiré d'une étude de Csikszentmihalyi sur les génies, qui montre assez bien comment on universalise un problème personnel et on en fait une quête épique.

Il s'est entretenu avec John, qui a été gravement blessé à 8 ans ; la chauffeuse, responsable de l'accident, a fait pression sur ses parents d'origine slovène pour ne pas impliquer les autorités, ainsi ils ont dû tout payer malgré leur grande pauvreté, ils n'ont eu aucune compensation :

« Mes pauvres parents parlaient à peine l'anglais et n'avaient aucun moyen de faire face à l'intelligence de la femme médecin [responsable de son accident]. Ils ne savaient pas comment faire quoi que ce soit. Ils n'avaient aucune connaissance sur l'assurance, la notion de responsabilité, etc. Alors ils ont fini par se faire avoir - et payer, payer alors qu'ils n'auraient pas dû payer du tout. Ils ont fini par payer une femme qui m'avait presque tué. Quand j'ai vu toutes ces choses se produire, je ne savais pas quoi faire non plus, mais je savais que quelque chose n'allait pas du tout dans la façon dont les choses s'était déroulées. Je me suis donc promis de connaître les lois sur les droits d'une victime d'accident, et ainsi de suite, dès que je pourrais.... J'ai très tôt étendu cela à la connaissance et à la curiosité vis-à-vis du droit en ce qui concerne les groupes minoritaires. C'est le statut d'immigrant de mes parents qui les a désavantagés. [...] Je savais donc qu'il était important que les membres des groupes minoritaires fassent connaître leurs droits par la loi [...]. »¹⁰

Il a ensuite poursuivi des études de droit, puis en économie. Il a occupé des postes au gouvernement, où il a fait respecter le droit des groupes minoritaires et a été reconnu pour son travail. Mihaly Csikszentmihalyi explique qu'en fait il a **universalisé** cet événement dramatique, ce qui lui a permis de trouver des solutions pour tous, il a en quelque sorte universalisé son stress personnel, ce qui l'a conduit sur une voie et des aspirations intrinsèques (des aspirations qui ont un fort sens, en elles-mêmes et non pour les récompenses qu'elles pourraient apporter) : résoudre ces problèmes pour un maximum de personnes, et sa vie s'est structurée autour de ce but.

Ici, l'aspiration profonde, donc le puissant « sens », n'est pas une valeur ou un code moral fleur bleue « je serais altruiste ». Il y a un profond choc concernant l'injustice dont les ondes n'ont jamais cessé de rebondir sur John, et il a pris ses ondes en cherchant des solutions pour que jamais d'autres ne les subissent. C'est une sensibilité, une conscience terrible dans sa douleur de la pauvreté et ses conséquences que la personne n'a jamais dénié, n'a jamais eu cesse de réfléchir, méditer, enquêter, avec tous les moyens attrapés

10 Chapitre « *Life Themes: A Theoretical and Empirical Exploration of Their Origins and Effects* » dans « *Applications of Flow in Human Development and Education* », Mihaly Csikszentmihalyi, 2014

dans le présent, transformant progressivement une quête personnelle en une quête qui serve à tous, profondément intrinsèque. On a là, en quelque sorte, un « optimisme tragique » appliqué.

C'est tout l'inverse qui se produit dans les domaines allégeants (néolibéraux et/ou autoritaires) qui eux transforment tout en aspirations extrinsèques qui demandent des « efforts » (autrement dit, de l'abnégation à la société de consommation et de l'adhésion à la « société du mérite ») : l'argent, le statut, les avoirs, la notoriété. Seulement ceci, cela n'a absolument pas de sens en soi.

Ce qu'on en retient

- Une histoire qui transmet de la puissance

C'est assez paradoxal de dire cela d'un contenu ayant pris naissance dans l'histoire d'un homme qui était en camp de concentration, camp où justement les personnes étaient privées d'absolument toutes possibilités. Et pourtant. Quelle résistance mentale, quelle puissance de l'esprit, j'ai été ébahi et je le suis encore. C'est difficile à retranscrire en un article, mais les mots de Frankl résonnent vraiment puissamment.

Concrètement, je pense que l'effet puissant de Frankl est un kick des pensées médiocres qui peuvent nous polluer au quotidien : il m'est arrivé de me rappeler de son histoire (celle des lacets et comment il s'est corrigé à penser à autre chose) dans des moments où je focalisais dans une semi-anxiété sur des détails idiots, et ça m'a permis, sans pour autant me culpabiliser, de recentrer mon attention sur d'autres choses plus belles, plus importantes, plus intéressantes de la situation, et de pouvoir agir d'une façon qui me ferait moins honte par la suite.

Il y a comme une sorte de réactance épique à son histoire : ses écrits sont détruits ce qui est vraiment l'un des pires cauchemars pour un auteur qui peut avoir passé des années à peaufiner, et qu'importe l'impossibilité d'écrire, non seulement il continue de le reconstruire mentalement, mais il commencera à le réécrire avec des petits bouts de papiers volés, alors qu'il a une santé horrible, des besoins totalement sapés, qu'il est humilié en permanence, violenté, surmené de travail, etc. Mais quelle puissance ! Franchement cela donne tellement envie de l'honorer en soi-même et de suivre son

exemple.

Les techniques d'intention paradoxale, de logodrame et d'optimisme tragique

Elles sont tout à fait opérationnelles même hors contexte de thérapie, comme exercice de pensée, pour s'aider à résoudre des situations. Par contre, je pense que cela ne marchera jamais si on les impose à autrui, si on force à les faire ; ce qui vaut à peu près pour tout d'ailleurs, personne n'aime être forcé à faire quoique ce soit. Ces techniques nécessitent que les personnes soient laissées autonomes dans le fait de les utiliser ou non, sans quoi ça ne marchera pas.

L'optimisme tragique

Cet notion est formidable pour mettre fin à l'accusation constante de « bisounours » qui serait dans le déni des problèmes, inconscient des horreurs et des sales perspectives, trop gentil avec l'humain alors que l'homme, selon des représentations dominantes, serait définitivement mauvais à jamais et dans toute condition. Cette vision stéréotypée du bisounours-optimiste-dans le déni (et qui représente un profil quasi inexistant d'ailleurs, en tout cas je ne trouve personne qui correspondrait à ce profil) apporte du crédit à une conception désespérée, fataliste de notre avenir, qui elle, serait celle soi-disant la plus intelligente, la plus consciente de la réalité. L'optimisme tragique intervient ici comme une notion qui tranche : on peut engager ses pouvoirs, œuvrer à ses buts, chercher des voies hors des problèmes sans pour autant être naïf, ni dans le déni, mais bien au contraire être plus que conscient des problèmes, les avoir expérimenté, vécu, ressenti, crié à travers sa chair, sa psyché. Et dans tous les témoignages des résistants, des cibles survivantes envers et contre tout, des sauveurs que j'ai pu lire¹¹, il y avait cet optimisme tragique. Pas un seul n'était ce mythique « bisounours-inconscient », ils étaient tous terriblement affectés et conscients des problèmes, mais jamais il n'ont cédé à la résignation fataliste qui, bizarrement, est encensée à notre époque comme une posture intellectuelle, qui serait bien vue, fait passer à moindre prix pour quelqu'un qui sait mieux que les autres. Or avec cette résignation, qu'importe qu'elle se pare de grands airs pseudo-intellectuels, c'est céder ce qu'il nous reste de pouvoir à ce qui nous oppresse, abandonner mentalement et physiquement, cela n'a rien de particulièrement glorieux.

11 <https://www.hacking-social.com/2019/03/25/pa1-la-personnalite-altruiste/>

Attention, je n'accuse pas les pessimistes lorsque je pointe du doigt la résignation profonde qui se cache derrière le pointage du doigt des optimistes (tragiques ou non), on peut avoir une posture de pessimiste actif : imaginer le pire pour trouver un chemin d'action vers le meilleur. Le pessimiste n'est pas forcément un résigné, cela peut être une posture qui sert aussi l'action. Le problème est surtout la passivité de la résignation, et le fait que notre époque encense, par un tour de force pseudolibre, néolibéral, cette résignation accouplée de la haine de notre propre humanité, qui tue toute probabilité d'agir avec sens, avec et pour les autres. Pourquoi ? A mon avis c'est là la norme d'allégeance qui s'exprime : on nous fait haïr l'humanité, nous centrer sur les individus ou des groupes d'individus et leur connerie/bêtise/méchanceté/etc, pour encore une fois, masquer la responsabilité des environnements sociaux plus distaux dans les problèmes, ce qui nous rend aveugles aux dominations puissantes (et là je parle de structures, pas d'individus ou de groupes d'individus) que nous aurions à faire tomber pour régler ces problèmes. Cependant, en optimiste tragique, je crois très certainement au vu de l'activité de plus en plus désobéissante et résistante des gens, que beaucoup, que ce soit en France ou ailleurs, ne se font pas duper, et franchement ça fait plaisir à voir :)

Sources

« Retrouver le sens de la vie », **Viktor Frankl**

"Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie », **Viktor Frankl**

« *Applications of Flow in Human Development and Education* », **Mihaly Csikszentmihalyi**

« *Bullshit jobs* », **David Graeber**

Pour en savoir plus sur des notions évoquées dans l'article :

- Témoignages et étude de résistants altruistes : <https://www.hacking-social.com/2019/03/25/pa1-la-personnalite-altruiste/>
- L'allégeance : <https://www.hacking-social.com/2019/02/04/mqc-la-norme-dallegeance-une-forme-de-soumission/>
- La réactance : <https://www.hacking-social.com/2014/11/18/quand-les-rebelles-se-font-exploiter/>

- Le flow (= l'expérience optimale) : <https://www.hacking-social.com/2018/09/03/fl1-donner-des-sens-a-la-vie-la-piste-du-flow/>
- Les bisounours : <https://www.hacking-social.com/2014/01/15/qui-veut-la-peau-des-bisounours/>