



LA LOGOTHÉRAPIE DE VICTOR FRANKL:

Une réponse aux nouvelles fragilités humaines
dans la société actuelle et le monde du travail.

Annick Boutin, 5, 6, 7 février 2015
Colloque « Travailler, s'orienter : que(s) l sens de vie? »

Plan

- Introduction: le sens du mot logos selon V. Frankl
- 1- Cas pratique de madame B.
- Définition de la névrose noogène
- Les symptômes
- les autres signes de la névrose noogène: la névrose collective
- Le désir : accomplissement d' 1 sens ou de valeurs
- Le conflit de valeur: unité de l'homme, dimension ontologique
- La conscience, organe du sens
- conclusion: le sens que le travail peut donner à l'homme dans sa réalisation personnelle

introduction

- Chaque époque a sa frustration et donc sa névrose qui nécessite sa psychothérapie. Pour celle qui a comme explication la frustration existentielle, la logothérapie peut être indiquée.
- Pour V. Frankl la maladie de la société moderne est la névrose noogène
- La volonté de sens est enracinée très profondément dans l'être humain. L'homme s'efforce de donner à sa vie la plus grande plénitude de sens possible

introduction

- Cette volonté de sens, cette incapacité fondamentale à ne pas pouvoir vivre sans sens, a fait émerger une des plus grandes frustrations du monde moderne: la frustration existentielle
- la frustration existentielle, c'est-à-dire le sentiment d'absence de sens de sa propre existence
- L'homme qui souffre de cette frustration existentielle peut ne rien trouver en lui qui puisse combler ce vide existentiel.

Le sens du mot «logos»

« Les phénomènes purement humains se situent dans la dimension noétique, c'est-à-dire au dessus des phénomènes biologiques et psychologiques.

En plus de l'acceptation « sens », logos veut dire aussi « esprit » dans le sens de l'humanité de l'être humain.

Nous n'affirmons aucunement que l'homme soit composé d'un corps, d'une âme et d'un esprit. Il est plutôt tout cela en un : mais seul le spirituel constitue et garantit ce UN. Mais d'où vient la diversité dans l'unité de l'homme ? L'assemblage graduel de l'homme ? Pas du fait qu'il est constitué d'un corps, d'une âme et d'un esprit mais que ,en l'homme, le spirituel se confronte toujours au corporel et au psychique : l'homme en tant qu'esprit prend toujours position face à soi-même. »V. Frankl

L homme tel que le voit la logothérapie

- Le concept de l'homme repose sur 3 piliers:
 - la liberté du vouloir
 - la volonté de sens
 - le sens de la vie.
- Le premier postulat, la libre volonté, s'oppose radicalement au déterminisme dans le sens qu'elle définit la liberté humaine non pas sous condition mais liberté de prendre position quelque soient les conditionnements que l'homme doit affronter;
- « la liberté de l'homme n'est pas liberté indépendante des conditionnements mais liberté de les affronter quels qu'ils soient. »V. Frankl

L'homme tel que le voit la logothérapie

- La volonté de sens rejoint le concept central chez V. Frankl de la motivation: « tout homme est animé par le désir et la quête d'un sens » dit-il. Cette assise centrale est le point d'ancrage de sa thérapie, la force motivante et originelle chez l'homme dans la mesure où elle est le point de rencontre entre 2 éléments: à l'intérieur la force qui est le désir même, et à l'extérieur, la situation telle qu'elle nous arrive avec le sens que l'on peut lui donner. La logothérapie est une psychothérapie orientée vers le sens, le sens est une réalité objective, au-delà de ma vision personnelle du monde.

L homme tel que le voit la logothérapie

- Le sens de la vie est le troisième axiome, rebelle à toute démonstration scientifique, Victor Frankl ne la fonde que sur des analyses empiriques.
- « Il n'y a pas dans la vie de situation qui serait dénuée de sens , il suffit de les aborder avec l'attitude et le point de vue qu'il faut ».V. Frankl

Cas clinique

- Madame P, travaille depuis dix ans dans une société d'audit, comme manager. Elle travaille 10 à 12 heures par jour, est souvent en déplacement. Elle est très appréciée par la direction.
- Mariée, elle a deux enfants de 4 et 2 ans, un garçon et une fille.
- Déjà à l'arrivée du 2eme, on lui fait comprendre qu'elle est comblée...et que son implication dans l'entreprise ne peut pas être compatible avec la naissance d'un 3eme enfant.
- Le harcèlement moral subit pendant 1 année la pousse à la dépression et elle se met en arrêt maladie.

Cas clinique 1

- Je vois madame P pour la première fois après 1 an d'arrêt et une expertise médicale.
- Elle se pense détruite, ne sait plus qui elle est ni quelles sont les valeurs qu'elle veut choisir.
- Elle est très dévalorisée, se dévalorise continuellement, triste....
- « Mon esprit marche à vide. »
- « Je suis comme suspendue dans le vide »
- « Tout m'est égal »
- « Je ne trouve plus rien à dire à mes collègues, nous ne sommes plus en phase. Je suis décalée, tout est décalé »

Névrose noogène

- Pour expliquer la névrose noétique, V. Frankl a voulu reprendre la définition classique du mot « névrose ». Les mécanismes de défense sont des solutions de compromis et de régulation de l'appareil psychique aux prises avec un conflit générateur d'angoisse; Ils sont destinés à adapter à la réalité les exigences pulsionnelles; dans la névrose, ces mécanismes entravent le fonctionnement mental et ne sont plus pertinents.

Névrose noogène

- Au contraire de la névrose au sens strict, qui présente par définition une maladie psychogène, la névrose noogène n'est pas dûe à un complexe ou conflit au sens traditionnel , mais à des conflits de conscience, à des conflits de valeurs, et pour finir à une frustration existentielle qui quelque fois peut s'exprimer sous la forme symptomatologique d'une névrose au sens classique du mot.

Névrose noogène

Donc on retrouve des symptômes, un désir, un conflit et une frustration

- **Symptômes cliniques**

- dépression
- addictions
- mal être, ennui
- maladies psychosomatiques
- angoisse, agressivité ..

Névrose noogène

- Une volonté démesurée de plaisir ou de pouvoir , ou comme par exemple de gagner de l'argent comme but unique etc..
- Une accélération de la cadence de la vie qui peut être larvée ou masquée par une hyperactivité, un trouble du sommeil...
- Parfois on retrouve un caractère d'exclusion entre la détresse noétique et la maladie ce qui signifie souvent qu'une plainte hypochondriaque ou psychosomatique peut être le masque d'un vide existentiel.

Névrose noogène

Donc on retrouve désir, conflit et frustration

- **Désir** d'accomplissement d'un sens ou de valeurs
- **Conflit** de conscience ou de valeurs (exigence noétique, de volonté orientée vers le sens)
- **Frustration** existentielle, de la volonté orientée vers le sens. Perte de but

Névrose collective

- **Signes "paracliniques" de la névrose collective**
 - L'attitude éphémère devant l'existence
 - Conformisme et collectivisme
 - Nihilisme et perspective de vie fataliste
 - Le fanatisme

"Il peut être démontré que ces 4 symptômes proviennent de la fuite et de la peur de la liberté et de la responsabilité ou de son oubli ».

Signes de Frustration existentielle

- Le sentiment de vide existentiel est le sentiment de perte de but et de contenu de l'existence.

Si la volonté de plaisir vient au premier plan cela peut signifier que la volonté de sens n'a pas trouvé à s'accomplir, la volonté de puissance peut être au premier plan également pour les mêmes raisons

- **La préoccupation du sens de l'existence n'est pas pathogène: elle caractérise l'homme.**

Le noos

- On considère le noétique dans l'homme de manière **phénoménologique** comme sa **personnalité** et de manière **anthropologique** comme son **existence**.

l'être humain **est** noos mais il **a** un physico-psychique.

L'homme est responsable eu égard de sa finitude.
Etre irremplaçable le rend responsable de la façon dont il gère sa destinée .

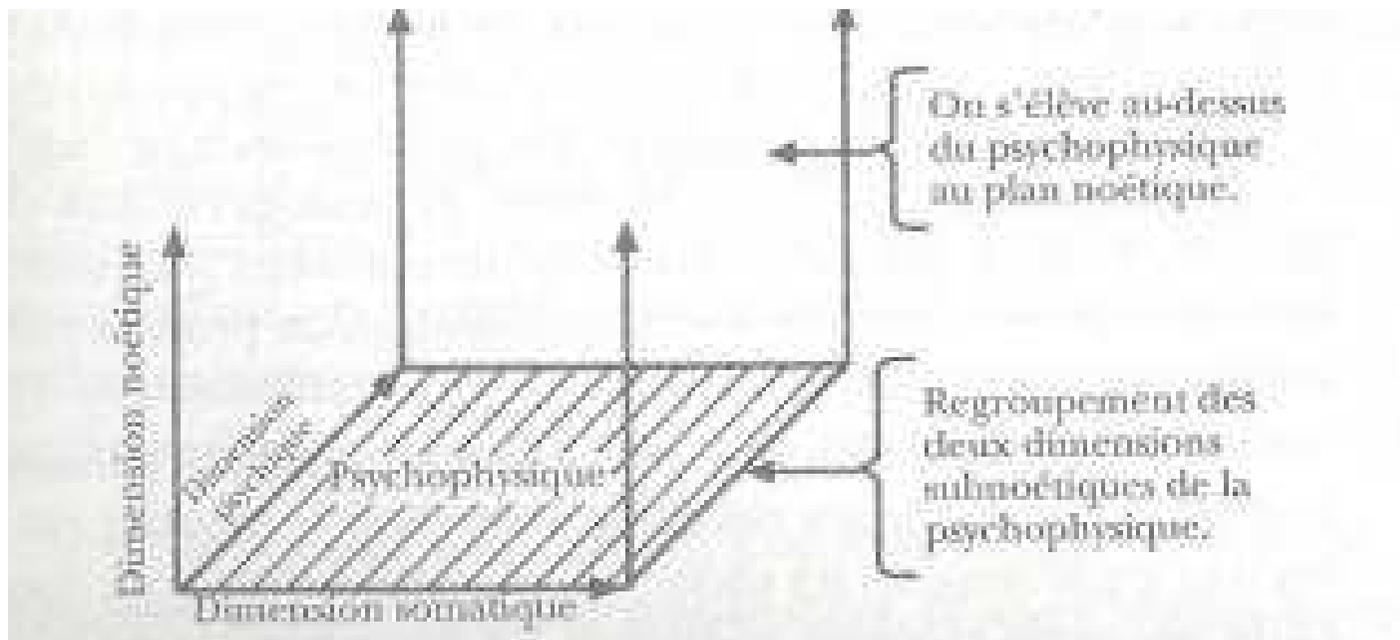
Personne n'a les mêmes possibilités que lui et il ne les aura peut-être pas une seconde fois.



Quand est ce que l'être humain accède à sa dimension noétique?

L'homme accède à lui-même par sa capacité à décider, et à s'orienter vers un sens et des valeurs. Il y accède également en exerçant sa liberté en prenant ses responsabilités face aux situations concrètes que la vie lui offre. Le « réveil » de la dimension noétique de l'être humain se fera par la réalisation d'un sens et le vécu de valeurs .

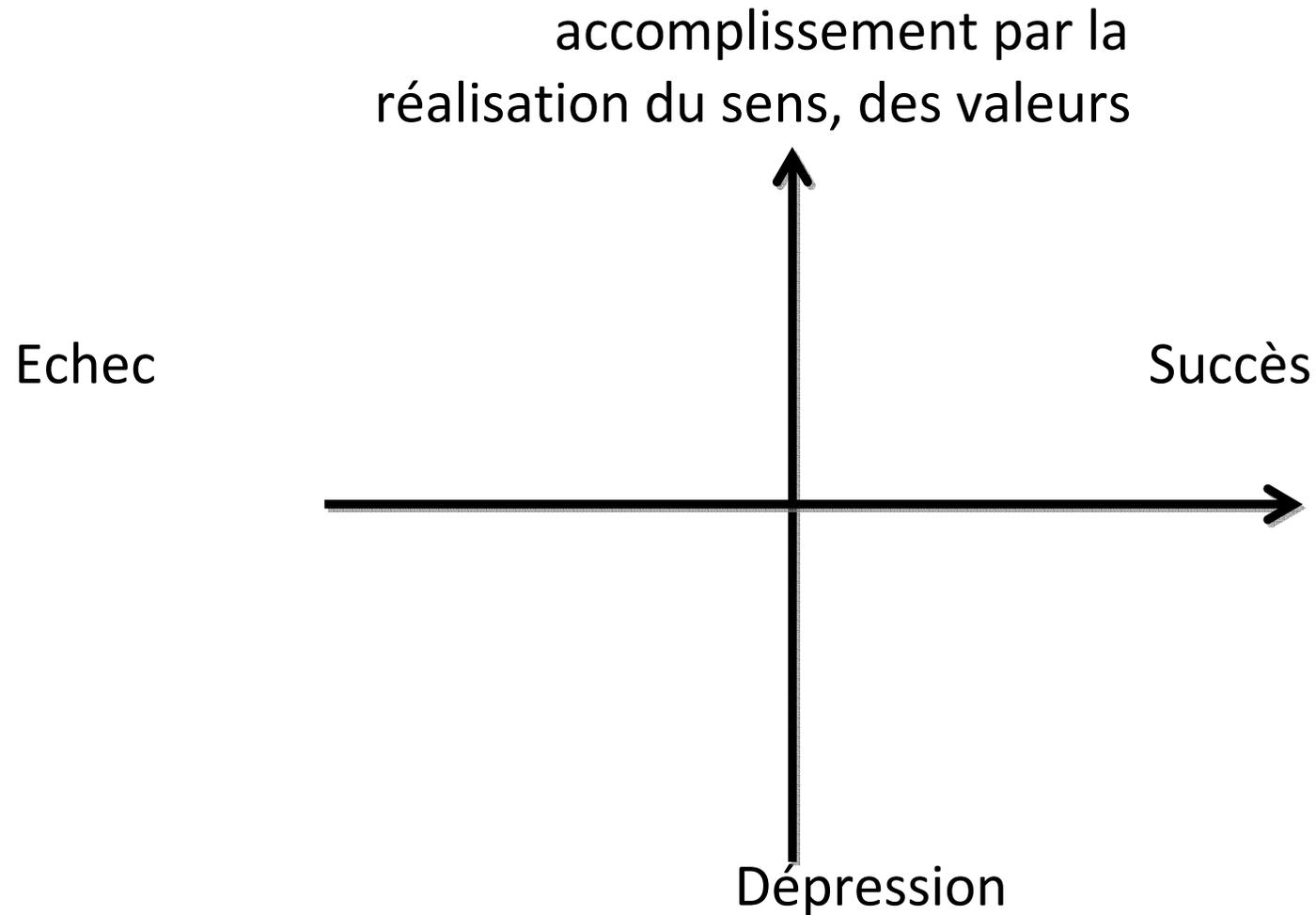
Le plan des trois dimensions



Homo sapiens et homo patiens

- Nous pourrions prendre comme point de départ qu'en **l'homo sapiens** il est possible de distinguer à la fois:
- **L'homo faber** qui accomplit le sens en s'adonnant à un travail créateur, et
- **L'homo amans** qui donne un sens à sa vie à travers ses expériences, son vécu, ses rencontres et son amour.

Homo sapiens et homo patiens



Homo sapiens et homo patiens

- Et **l'homo patiens**.
- **L'homo faber** représente l'homme de la réussite et il ne connaît que deux catégories : le succès et l'échec, c'est dire une éthique de la réussite.
- **L'homo patiens** dont les catégories de pensée sont l'accomplissement et le désespoir.

La triade des valeurs chez Frankl

- On peut classer les valeurs en 3 principaux groupes qui reflètent les 3 voies par lesquelles l'homme peut découvrir le sens de sa vie:
- 1 ce qu'il donne au monde en terme de créativité.(homo faber)
- 2 ce qu'il prend au monde en terme de rencontres et d'expériences (homo amans)
- 3 le comportement qu'il adopte lorsqu'il doit affronter un destin qu'il ne peut pas changer.

La conscience, organe de sens

- La liberté implique des choix mais pour pouvoir poser ces choix, cela suppose au préalable la connaissance de ce qui est sensé ou insensé. Pour assurer cette connaissance, il faut un organe spécial qui est la conscience. En effet, le meilleur critère dont l'homme dispose pour décider en conscience, c'est un sens objectif dictant une orientation. Comme la boussole, la conscience est l'organe indicateur, propre à capter l'appel qui s'adresse à lui.

La conscience, organe de sens

- « On pourrait la définir comme la faculté de déceler en toute situation le sens unique et spécifique qu'elle renferme » V. Frankl
- "L'homme n'est authentiquement homme que lorsqu'il est fondamentalement responsable . Dès lors ce n'est pas un « ça » qui détermine l'homme , mais un « je » qui prend une décision ». V. Frankl

Analyse existentielle

- auto-explication d'une existence humaine à travers sa propre biographie en rapport avec les talents, les valeurs, le sens.
- l'unité de la personne, ses capacités de décisions, sa liberté et sa responsabilité...Une éducation à la responsabilité.
- La logothérapie a pour tâche d'élargir le champs de valeurs du patient, de lui faire voir la plénitude des possibilités de sens et de valeurs. Mais il reviendra à la personne de réaliser ces valeurs dans sa vie à partir de sa propre conscience, de sa responsabilité pleinement retrouvée.

Analyse existentielle

- La **volonté de sens** est une revendication humaine qui peut et doit être mobilisée dans une action thérapeutique.
- Elle peut être ensevelie, cachée, inconsciente et doit être révélée et réveillée.
- Il faut également faire émerger la capacité d'autodistanciation et d'autotranscendance

Un oui à la vie de façon inconditionnelle

Entretien en logothérapie

Objectifs

- Redécouvrir sa dimension noétique, son caractère irremplaçable et unique.
- Rétablir ses capacités de décisions.
- Rendre la personne consciente de sa responsabilité
- Lui faire prendre conscience d'une tâche concrète et personnelle à remplir, d'une mission.

Entretien en logothérapie

- Dans la mesure où les valeurs créatrices ou d'expériences et leurs réalisations sont au premier plan dans la tâche que la vie exige, le domaine dans lequel elle doit se réaliser coïncide avec le travail professionnel. Ce travail peut même représenter le terrain de cet accomplissement.
- Cette valeur et ce sens sont liés cependant aux valeurs d'expériences c'est-à-dire que l'acte accompli n'y trouve son sens que s'il est orienté par les valeurs d'expériences et non pas vers le travail en lui-même.

Entretien en logothérapie

- « Si une personne prétend qu'elle serait suffisamment accomplie si elle avait un autre métier ,cette affirmation repose sur un malentendu, quant au sens du travail professionnel, mais c'est également un mensonge à l'égard de soi même. » V. Frankl
- En effet, ce qui compte est qu'elle se reconnaisse unique et irremplaçable, engagée dans une réalisation de valeurs et orientée vers un sens, que la profession le lui permette ou pas... Alors, les décisions qui s'ensuivront seront possible à prendre y compris changer de travail, ou pas.

Entretien en logothérapie

- Ce qui compte n'est pas le métier en soi mais la façon dont on engage sa personne , c'est toujours nous même, selon ce que nous sommes dans notre spécificité qui fait l'originalité de notre vie. Et cela nous pouvons ou non le réaliser dans notre travail donnant ou non un sens à notre vie.
- Ce qui différencie un même travail fait dans les règles de l'art, c'est qu'il soit réalisé par un **JE UNIQUE.**

Entretien en logothérapie

- le caractère singulier et irremplaçable , l'unicité dans le temps et dans l'espace tient à l'homme lui-même qui fait ce travail et non au travail en lui-même.
- **Replacer le travail dans la vie personnelle**
- La finalité du travail: répondre à la question pour quoi faire? et non pas seulement pourquoi?
- Le rôle existentiel du travail prend des proportions importantes dans la société moderne.

Style de l'entretien en logothérapie

4 principes

- Valoriser la personne
- Aider à faire la lumière
- Jouer sur les variétés des possibles
- Chercher à déceler le sens

Style de l'entretien en logothérapie

Les méthodes employées sont la dereflexion, l'intention paradoxale et la modulation d'attitude.

Les techniques de l'entretien sont la maïeutique principalement, toutes techniques qui permettent la réalisation de la dereflexion ou de la modulation d'attitude car la préoccupation centrale est d'aider la personne à trouver elle-même la façon dont elle va changer son attitude. L'attitude intérieure modifiée entraînera les changements de comportement.

Il est axé sur la découverte et non le dépistage.

Conclusion

- Nous avons du survoler des notions comme la conscience come organe de sens ou le concept de valeurs en logothérapie.
- La volonté de sens ,pour V. Frankl n'est pas pathologique.
- Le travail est le lieu ou la volonté de sens peut s'exercer mais il n'est qu'un moyen pour réaliser les valeurs. Dans une époque ou souvent le travail prend un caractère existentiel, la personne peut s'égarer plus facilement

Conclusion

- Pour V. Frankl, le travail est une des valeurs de la triade des valeurs (homo faber)

Par ailleurs, nous n'avons pas abordé

- La névrose noogène apparaissant dans d'autres situations au travail:
- notamment le chômage, la névrose du dimanche et la retraite car lorsque l'activité s'interrompt , le vide existentiel peut se révéler.

Conclusion

- En matière de pratique professionnelle, le point fort n'est pas la boîte à outils de méthodes mais l'art de l'improvisation grâce à quoi le thérapeute sait adapter la thérapie proposée au caractère unique de chaque patient, dans sa situation unique et sa détresse.
- La logothérapie, par sa simplicité, est une approche originale car elle se fonde et s'appuie exclusivement sur la **dimension noétique qui ne pouvant jamais tomber malade va être mobilisée** pour la thérapie.

Je vous remercie