



## La quête de sens Selon Viktor Frankl

Celui qui a une raison de vivre peut supporter n'importe quoi.

Dans le récit qu'il a fait de sa vie dans les camps de la mort nazis, Viktor Frankl construit sa philosophie autour de cette **question de sens** comme principale **force motrice de l'être humain**. Son approche thérapeutique, appelée **logothérapie**, applique cette recherche de signification dans le traitement de différentes maladies.

« Celui qui a un pourquoi qui lui tient lieu de but peut vivre avec n'importe quel comment »  
Friedrich Nietzsche

👤 Victor Emil **Frankl** (1905 – 1997), **psychiatre** et **neurologue** autrichien, est l'auteur de *Man's Search for Meaning* (traduit par *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*), ouvrage élu par la Library of Congress parmi les 10 plus influents en Amérique et vendu à plus de neuf millions d'exemplaires à travers le monde. Dans ce livre, Frankl raconte comment il a survécu aux **camps de concentration** en trouvant une signification personnelle à cette expérience, ce qui lui a donné la **volonté de vivre**.

Il a ensuite créé une nouvelle **école de thérapie existentielle** appelée **logothérapie**, fondée sur le principe de volonté de sens, facteur de motivation fondamental, même dans les circonstances les plus difficiles. Selon Frankl, en l'absence de sens, les gens remplissent le vide de plaisirs hédonistes, de pouvoir, de possessions, de haine, d'ennui ou d'obsessions et de compulsions névrotiques. Il est donc essentiel de (re)trouver ce pour quoi nous vivons.

📖 *Man's Search for Meaning* raconte comment l'esprit humain réagit face aux difficultés et aux menaces de mort. Frankl y explique qu'une personne qui a une raison de rester en vie peut survivre à n'importe quel processus de sous-traitance, peu importe sa durée ou sa profondeur.

Il expose **4 principes fondamentaux** :

### 👉 1. L'homme a toujours le pouvoir de choisir son existence

Cette **vision stoïque** de la responsabilité va à l'encontre de l'idée que nous sommes conditionnés par la situation. Peu importe celle-ci, l'homme a la capacité de choisir comment il va l'affronter.

Frankl considère la **responsabilité** comme l'essence de l'existence. Pour lui, notre capacité d'affronter la vie, et à être responsable envers elle, est un **facteur majeur** pour trouver un sens et, par conséquent, être épanoui. Chaque individu possède une liberté spirituelle qui lui permet de choisir son attitude à l'égard de la vie.

A propos de la vie dans les camps, il écrit : « Il y a toujours des choix à faire. Chaque jour, chaque heure, donne l'occasion de prendre une décision, une décision qui détermine si vous vous soumettez ou non à ces pouvoirs qui menacent de vous priver de votre propre liberté intérieure ; ce qui détermine si vous deviendrez ou non un jouet des circonstances, renonçant à la liberté et à la dignité pour devenir le personnage typique du détenu résigné. » C'est donc

la façon dont un prisonnier résout ces choix qui fait la différence. Les gens ont toujours la liberté de choisir comment ils voient leur situation et de lui donner un sens.

## 👉 2. Le salut de l'homme passe par l'amour

Lorsque la seule action possible consiste à supporter ses souffrances, la **contemplation de l'image de l'être aimé** peut aider à atteindre l'épanouissement. Une personne qui n'a plus rien dans ce monde peut donc encore connaître le bonheur, ne fût-ce que pendant un bref instant.

Lorsqu'il était prisonnier, même dans les moments les plus durs de la journée, épuisé, privé de sommeil et sous-alimenté, Frankl a trouvé le salut dans l'amour qu'il avait pour sa femme. Penser à elle – à ses traits, à sa voix et aux petites choses du quotidien – lui a donné la force nécessaire pour endurer la souffrance.

## 👉 3. Développer une vie intérieure riche pour surmonter la souffrance

S'il y a un sens à la vie, alors il doit y avoir un sens à la souffrance. Les deux sont indissociables. La question n'est donc pas de savoir si nous allons souffrir, mais de **savoir comment nous réagirons face à la souffrance**.

Frankl émet l'hypothèse selon laquelle les individus sensibles, bien que davantage sujets à la douleur physique, ont un avantage psychologique, à savoir une vie intellectuelle riche et une constitution forte sur laquelle s'appuyer. Ils peuvent se retirer de leur environnement traumatisant pour mener une vie intérieure riche et profiter de leur liberté spirituelle.

Par exemple, dans les camps, certaines personnes étaient capables d'apprécier, lors d'une marche froide dans la neige, la beauté des montagnes, de la forêt ou du lever du soleil. Elles gardaient leur esprit actif en composant des discours, en reconstituant des manuscrits perdus et en imaginant la vie après l'emprisonnement.

## 👉 4. Ce que la vie attend de nous

Ce qui est vraiment nécessaire, c'est un **changement fondamental de notre attitude envers la vie**. Selon Frankl, nous devrions nous considérer comme des personnes interrogées à chaque moment par la vie et nous demander ce qu'elle attend de nous.

Notre réponse consiste en action et en conduite justes. En définitive, la vie implique de prendre la responsabilité de trouver la bonne réponse à ses problèmes et de s'acquitter des tâches qu'elle confie constamment à chaque individu.

Demandez-vous si vous restez **fidèle** à ce que la vie attend de vous. Vous ne pouvez pas être où vous voulez être dans la vie en ce moment, mais alors quoi ? Tout n'est pas à propos de vous. Que pouvez-vous faire pour la vie ? Que pouvez-vous faire pour les autres ?

## Conclusion

Aux personnes qui disent que la vie n'a pas de sens parce qu'elle est transitoire, la réponse de Frankl est la suivante : « **seule la non-réalisation d'un potentiel n'a pas de sens, pas la vie elle-même.** » L'accomplissement de votre propre potentiel, aussi humble soit-il, marquera

de manière permanente l'histoire du monde, et la décision de le faire définit la responsabilité. La liberté n'est que la moitié de l'équation. L'autre moitié est la responsabilité d'agir sur elle.

Frankl n'a **pas de réponse prédéfinie** quant au sens de la vie. Chaque personne étant unique avec des objectifs différents, il encourage les gens à trouver leur propre signification à la vie dans l'action et cite Goethe : « Comment pouvons-nous apprendre à nous connaître nous-mêmes ? Jamais par réflexion, mais par action. Essayez de faire votre devoir et vous découvrirez bientôt ce que vous êtes. Mais quel est votre devoir ? Les exigences de chaque jour. »

Ecrit par Franco Salvini, formateur à l'Institut Français de Psychosynthèse

**Institut Français de Psychosynthèse** | <https://psychosynthese.fr> | 01 42 78 24 45