



## La logothérapie pour donner du sens Viktor Frankl

Frankl développe la logothérapie (du grec **logos**, « **signification** ») dans un **contexte de souffrance extrême**, de dépression et de tristesse.

👉 L'idée principale est que le **manque de sens est la principale source de stress et d'anxiété**.

La logothérapie est là pour aider les patients à atteindre ce sens manquant. Elle est étroitement liée à l'**analyse existentielle** qui renvoie à l'analyse de sa propre existence, et qui débouche naturellement sur la **question du sens**.

### 👉 Frankl, Freud et Adler

La logothérapie est considérée comme la troisième école de psychothérapie viennoise, avec la psychanalyse de Sigmund Freud et la psychologie individuelle d'Alfred Adler.

En définissant **le sens comme centre des motivations**, Frankl se démarque de ses deux confrères. Freud insistant sur la volonté de plaisir et Adler sur celle de pouvoir.

La logothérapie est en partie issue des frustrations de Frankl vis-à-vis de ces autres courants de pensée. Il estimait que la psychanalyse du premier manquait d'un élément humain et que la psychologie individuelle du second ignorait la question du sens. Pour Frankl, ces faiblesses de la psychothérapie viennoise ont nécessité la création d'un nouveau type de psychothérapie, qui est devenu la logothérapie.

👉 Frankl construit la logothérapie autour de **6 hypothèses** :

- 1. L'être humain est une entité composée du corps, de l'esprit et de l'âme.** Selon Frankl, le corps et l'esprit sont ce que nous avons et l'âme est ce que nous sommes
- 2. La vie a un sens dans toutes les circonstances, même les plus misérables.** C'est ce que Frankl appelle « le sens ultime »
- 3. Les gens ont une volonté de sens**, ce qui leur permet de surmonter tout type de souffrance
- 4. Les personnes sont libres en toutes circonstances** d'activer leur volonté de trouver un sens
- 5. La vie a une qualité de demande** à laquelle les gens doivent répondre pour que les décisions soient significatives
- 6. L'individu est unique.**

En résumé, tous les humains sont uniques avec une entité de corps, d'esprit et d'âme. Nous vivons tous des situations uniques et cherchons constamment à trouver un sens. Nous sommes libres de le faire à tout moment pour répondre à certaines demandes.

👉 La logothérapie propose **3 techniques thérapeutiques** : l'intention paradoxale, la dé-réflexion et le dialogue socratique.

- L'**intention paradoxale** encourage le patient à avoir l'intention ou le souhait de ce qu'il craint précisément. Cette technique permet de soulager l'anxiété anticipée et d'annuler le mécanisme selon lequel la peur engendre la peur. Lorsque celle-ci est paralysante, le recours à l'humour ou au ridicule est très utile.

Par exemple, une personne transpire beaucoup lorsqu'il parle en public. Le fait d'imaginer une situation similaire la fait également transpirer. Cette anxiété anticipée engendre le même résultat. La solution ? Frankl conseille à la personne de dire directement au public qu'il va voir à quel point non seulement elle peut transpirer, mais aussi qu'elle va le faire encore plus que la fois dernière fois. Le résultat ? Sa phobie de parler en public (et la transpiration) disparaît.

- La **dé-réflexion** tente de rediriger une quantité nocive d'attention vers un objet plus significatif. En prenant une pause et en se concentrant sur autre chose, les gens sont soulagés de la pression à laquelle ils sont soumis. Cette méthode est utilisée surtout pour traiter les cas de dysfonctionnement sexuel. Il est bien connu que plus on pense à l'orgasme pendant l'acte sexuel, moins on est susceptible de l'atteindre. La dé-réflexion aide à surmonter ce problème.
- Dans le **dialogue socratique**, le thérapeute écoute attentivement les paroles du patient, les répète de manière à les réaffirmer, puis essaie d'amener la personne à envisager d'autres façons de penser. Il s'agit ici d'adopter une nouvelle attitude afin de mieux traiter sa situation. Ce processus permet au patient de réaliser que la réponse réside en lui et qu'il possède donc toutes les ressources pour surmonter un problème.

Ces trois techniques soulignent l'importance accordée par la logothérapie à la signification en aidant les personnes à identifier ce qui donne réellement un sens à leur vie et ce sur quoi elles devraient se concentrer.

👉 Frankl **fonde** la logothérapie sur la **conviction** que de nombreuses maladies ou problèmes de santé mentale sont en réalité dus à une **angoisse existentielle**. Cette approche thérapeutique peut donc s'appliquer à différents contextes. Elle représente un système ouvert, une approche collaborative pouvant être combinée avec d'autres orientations de la psychothérapie.

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