

1

L'intention paradoxale et la logothérapie

La méthode de l'intention paradoxale appartient à une approche psychothérapeutique mise au point par Viktor Frankl, la *logothérapie*, qui fait partie de ce qu'on appelle les *thérapies existentielles*.

Cette psychothérapie est fondée sur la question du sens de la vie. « Logo – thérapie » vient des mots grecs *logos* et *terapei*. Le terme *logos* a de nombreuses significations, mais il désigne ici la notion de « sens » ; *terapei* désigne les soins, les traitements. La logothérapie vise donc à « soigner par le sens », et le sens dont il s'agit ici correspond au « sens de la vie ».

En effet, pour Viktor Frankl, donner un sens à sa vie représente la dimension la plus spécifique de l'être humain, c'est-à-dire celle qui le caractérise le mieux. C'est cette dimension qui distingue l'Homme de l'animal, puisque, selon toute vraisemblance, l'animal ne cherche pas à donner un sens à sa vie (ce qui ne l'empêche pas d'avoir une certaine psychologie, avec une affectivité, des comportements, etc.). L'être humain, lui, a besoin de donner un sens à sa vie, au risque sinon de se désespérer, ou de vivre dans l'ennui et le vide existentiel. Il a par exemple

besoin de poursuivre des buts et de s'engager dans des actions qui ont un sens ; sinon, c'est un peu comme s'il se cogne la tête contre un mur, ou plutôt, comme s'il se retrouve dans une forêt sans boussole : il est perdu, il ne sait plus comment s'orienter.

Cette question du sens de la vie n'est pas une donnée abstraite. Je ne peux pas décider une fois pour toutes du sens qu'a ma vie ! En réalité, cette question se pose concrètement, chaque jour, à chaque étape de ma vie, à travers les décisions que je prends. Dans chaque situation concrète de mon existence, il y a toujours une solution à trouver, une réponse à donner à ma vie, qui lui donne un sens, qui l'oriente vers un sens. Il s'agit ainsi de ne pas se tromper dans nos décisions, et de choisir la bonne orientation, afin de ne pas se perdre dans la forêt. Lorsque la vie pose une question, soulève un problème à résoudre ou à affronter, il faut y répondre en choisissant la réponse qui lui donne le meilleur sens possible.

Mais la vie n'aura pas le même sens pour Pierre, Paul, Jacqueline ou Béatrice. Chaque être humain est attiré par des « valeurs », dont la réalisation ou l'accomplissement donne un sens à la vie. Par exemple, Pierre trouve un accomplissement dans la mécanique et la réparation des moteurs automobiles ; il trouve aussi un véritable sens à sa vie dans la vie de famille qu'il a fondée ; la femme qu'il aime, les enfants dont il aime s'occuper ; ou encore, les moments partagés avec ses amis, et l'engagement associatif pour les sans-logis... En revanche, Paul est un musicien reconnu ; il a découvert qu'il deviendrait musicien dès l'âge de sept ans. Il a ressenti cela comme un véritable appel de la vie, une force intérieure. Il savait qu'il devrait vivre seul, et a dû renoncer à toute vie de famille pour pouvoir faire des tournées à travers le monde. Pierre et Paul sont attirés par des valeurs différentes, qui vont participer à la construction du sens de leur vie, en général dès l'enfance. Qui pourrait affirmer que la vie de Pierre convient à Paul, et que celle de Paul convient à Pierre ? Le sens de la vie possède ainsi une dimension spécifique pour chaque personne humaine.

Viktor Frankl a distingué trois sortes de valeurs.

– Les *valeurs de création* (ou de production) correspondent à tout ce que l'être humain peut produire, qu'il s'agisse d'un objet ou d'une création artistique. Ces valeurs sont volontiers concrétisées à travers notre travail.

– Les *valeurs de vécu* sont celles que l'on éprouve à travers des expériences de vie aussi variées que l'amour, l'amitié, mais aussi en admirant un paysage, en écoutant une belle musique, etc. Elles sont vécues au gré de nos rencontres humaines et de nos contemplations.

– Les *valeurs d'attitude* sont celles que l'on adopte lorsqu'on subit une épreuve sur laquelle nous n'avons pas prise, et que nous ne pouvons guère maîtriser ou contrôler la situation. Il s'agit malgré tout de donner un sens à sa vie alors que celle-ci nous emmène vers un lieu dans lequel nous ne souhaiterions pas nous rendre. Il faut malgré cette expérience désagréable chercher les orientations de vie qui lui donnent le meilleur sens possible.

Ainsi, la logothérapie aide la personne à découvrir les valeurs qui l'attirent, ou les conflits de valeurs qui la tourmentent, consciemment ou inconsciemment, notamment lorsqu'elle se trouve confrontée au vide existentiel, au sentiment d'ennui.

Cette approche s'intéresse également aux notions de liberté et de responsabilité, inséparables l'une de l'autre et toutes les deux impliquées étroitement dans nos décisions. La logothérapie s'appuie aussi sur la notion d'*auto-transcendance* (le fait d'être naturellement tourné vers autrui) et sur la capacité d'*auto-distanciation* de l'être humain (c'est-à-dire, sa capacité à prendre du recul vis-à-vis de soi-même, ce que l'on rencontre par exemple dans le phénomène de l'humour).

Vous devez vous demander, je l'imagine, en quoi cette démarche originale, somme toute assez particulière, peut permettre de soigner les phobies et les obsessions !

Passionné par la question du sens de la vie, lui portant une attention toute particulière dans la mesure où cette question concerne spécifiquement l'être humain et parce qu'elle se trouve

mobilisée dans un grand nombre de circonstances de sa vie, Frankl n'en oubliait pas pour autant la diversité de son métier de psychiatre et la nécessité de soulager certains symptômes gênants, qui perturbent d'ailleurs l'accomplissement du sens de la vie. En un mot, il avait à cœur de soulager la souffrance des personnes qu'il soignait.

Son approche psychothérapeutique comprend ainsi diverses méthodes, parmi lesquelles l'intention paradoxale qui vise tout particulièrement à soulager la souffrance des symptômes anxieux phobiques et obsessionnels-compulsifs. Cette méthode n'est d'ailleurs pas étrangère à sa démarche, puisqu'elle sollicite la capacité d'auto-distanciation de la personne humaine, c'est-à-dire sa capacité à prendre du recul face à un problème.

Par ailleurs, outre l'aspect technique de l'intention paradoxale, il est intéressant de savoir si le trouble dont vous souffrez, qu'il s'agisse d'une phobie ou d'un TOC, a un retentissement sur votre existence au point d'en altérer le sens. Je ne parle pas ici de la possibilité de ressentir de la tristesse, voire de présenter une dépression, ce qui donne l'impression que la vie n'a plus aucun sens. Il s'agit plutôt de se poser la question : est-ce que mon problème de santé m'empêche d'accomplir les choses qui, à mes yeux, ont de la valeur et du sens ? Comment mon souci de santé détruit ou abîme le sens que je veux donner à ma vie ? Pour ma part, comme thérapeute, j'ai souvent constaté que ces troubles anxieux ou obsessionnels paralysent les personnes qui en souffrent et les empêchent de réaliser les valeurs qui les attirent. À la souffrance liée au problème, s'ajoute une autre souffrance qui passe parfois inaperçue, celle de ne pas pouvoir réaliser la vie souhaitée.

Par exemple, Jacqueline souffre d'un TOC d'accumulation, autrement appelé « syllogomanie ». Elle est incapable de jeter quoi que ce soit, et toutes sortes d'objets s'accumulent dans son appartement, au point d'y rendre la circulation impossible. Pourtant, cette femme attirée par la spiritualité bouddhiste, rêve d'espaces dépouillés. Nous voyons combien il serait formidable que Jacqueline puisse parvenir à se débarrasser de ce

trouble, qui l'empêche d'accomplir ce qu'elle est plus profondément. Nous pourrions multiplier les exemples, comme cette jeune mère qui souffre d'une agoraphobie sévère et ne peut pas sortir de chez elle : elle rêverait de pouvoir emmener son enfant à l'école, de le promener au parc, partir en vacances avec lui ; bref, partager toutes ces expériences ordinaires de la vie qui ont du sens, si simples soient-elles.

Néanmoins, l'intention paradoxale peut aussi se pratiquer en dehors du cadre psychothérapeutique de la logothérapie, sur les bases de sa seule « technicité ». Cette méthode peut avoir une certaine autonomie, et si elle fait partie intégrante de la logothérapie, elle peut être utilisée par un thérapeute d'une autre école ou directement par le patient lui-même. Viktor Frankl était toujours très fier, lorsqu'une personne qu'il ne connaissait pas, s'était approprié les principes de sa méthode pour guérir un symptôme, que ce soit une phobie ou une obsession, ou d'autres symptômes encore. Il aimait que le patient soit autonome, et ne soit pas prisonnier d'une dépendance à son thérapeute.

L'intention paradoxale a également été utilisée par des psychothérapeutes pratiquant les thérapies cognitivo-comportementales ; elle peut s'intégrer à d'autres approches encore, et je ne doute pas qu'un psychanalyste puisse l'utiliser avec succès. Enfin, Viktor Frankl racontait qu'il avait appris cette méthode auprès des patients, ce qui signifie qu'il n'y a pas besoin d'être logothérapeute pour l'employer. Ce psychiatre ne cherchait guère d'ailleurs à s'attribuer la méthode qu'il avait mise au point. Il souhaitait avant tout que le patient puisse y avoir recours pour soigner les souffrances qui l'accaparent, et tant mieux s'il pouvait le faire seul.

Viktor Frankl avait un esprit en fin de compte pragmatique. Il jugeait essentiel de soulager le patient de sa souffrance, plutôt que de s'acharner à en comprendre à tout prix l'origine. Parfois, au cours d'une prise en charge destinée à soulager la personne de ses peurs ou de ses obsessions, des discussions s'engagent et permettent de mieux comprendre l'origine des

symptômes, alors que nous nous étions décentrés de cet objectif. Cette compréhension vient alors comme un cadeau, « la cerise sur le gâteau », à condition de ne pas la rechercher à tout prix. Certains patients ne partagent pas ce point de vue, et s'acharnent sur la compréhension du mal dont ils souffrent, comme si c'était là l'essentiel. Il me semble que c'est parfois une erreur. En soulageant la souffrance, il est possible de retrouver un peu de liberté, et de mieux orienter sa vie vers ce qui a du sens. C'est peut-être cela le plus important.

La méthode de l'intention paradoxale comprend un aspect très technique. C'est une méthode qui a ses propres règles. Il convient généralement de s'exercer avant de l'appliquer en situation réelle. S'il n'est pas obligatoire de faire appel à tous les principes de la thérapie existentielle mise au point par Frankl, l'intention paradoxale sollicite des ressources de l'être humain qui sont particulièrement mises en valeur par la logothérapie, en particulier la capacité d'auto-distanciation, c'est-à-dire la possibilité qu'a l'être humain de prendre de la distance face à un problème, ainsi que l'humour. Il est également très intéressant de pouvoir associer l'ensemble de la logothérapie au suivi d'une phobie ou d'un TOC, mais pour le moment, malheureusement, le nombre de thérapeutes formés reste encore réduit en France.

Qui était Viktor Frankl ?¹

Viktor Emil Frankl est né à Vienne le 26 mars 1905. Enfant surdoué, il s'intéresse dès l'adolescence à la philosophie et à la psychologie. Il donne sa première conférence sur le sens de la vie à l'âge de seize ans, en 1921 : c'est dire la précocité de ce jeune homme et l'importance de ce thème, qui ne le quittera jamais. Il publie alors ses premiers articles.

Étudiant en médecine, il s'intéresse de près à la psychanalyse, correspond avec Sigmund Freud et rejoint le cercle de la psychologie individuelle d'Alfred Adler (à qui l'on doit la notion de complexe d'infériorité). Son attrait pour ces disciplines n'est pas seulement intellectuel. Frankl s'engage par des actions concrètes dans un souci de son semblable exposé à la souffrance psychique. La pensée de Viktor Frankl s'enracine rapidement dans une solide expérience auprès des malades souffrant de troubles psychologiques ou psychiatriques.

1. Pour cet aperçu de la vie de Viktor Frankl, nous nous référons principalement à son autobiographie : Frankl V. E. (2014), *Ce qui ne figure pas dans mes livres*, Inter-Éditions-Dunod, Paris.

Encore étudiant, il organise des lieux de consultations gratuites pour des jeunes en crise, il agit pour la prévention du suicide, donne des cours d'hygiène psychique. Un début de parcours étonnant !

Puis il commence à pratiquer la psychiatrie au sein de l'hôpital de l'Université de Vienne, il dirige durant trois années un pavillon de femmes suicidaires et acquiert une forte expérience dans ce domaine, puis il ouvre un cabinet spécialisé en neurologie et psychiatrie.

L'occupation de son pays par les armées hitlériennes le contraint à ne soigner que des patients juifs, et Frankl dirige alors le département de neurologie à l'hôpital Rothschild à Vienne. Il y falsifie, avec courage, des documents médicaux pour permettre à des malades mentaux d'échapper à l'euthanasie. C'est dire là aussi son engagement.

En 1942, après avoir renoncé à quitter son pays pour les États-Unis, afin de rester auprès de ses parents, il est déporté, ainsi que sa famille, dans le camp de concentration de Theresienstadt. Puis, il devra partir pour le camp d'Auschwitz le 19 octobre 1944.

Dépouillé dans les camps de son premier manuscrit sur la logothérapie, il lutte avec acharnement contre le typhus, une maladie qui aurait dû l'emporter : terrassé par la fièvre, il tente de réécrire son texte sur de petits bouts de papier, et cette volonté de reconstituer à tout prix ce travail l'aide à surmonter l'infection. Il reste étroitement en relation de cœur avec son épouse, transférée dans un autre camp, et porte secours aux autres prisonniers, les aidant à ne pas perdre espoir.

Rescapé des camps de la mort, de retour à Vienne, il apprend la disparition de ses proches au sortir de cette terrible épreuve. Il découvrira plus tard que son épouse est décédée au moment de la libération des camps. Traumatisé, profondément meurtri, épuisé, il dicte sans relâche, durant neuf jours consécutifs, le manuscrit *Un psychiatre déporté témoigne*; des secrétaires se relaient tour à tour pour dactylographier le texte. Ce livre