



# « Vivre ou survivre : la quête de sens »

12 février 2020

Planche de Maître

## Loge l'Avenir des Alpes à l'Orient d'Albertville

A quoi se résume la vie d'un être humain si on envisage stricto-sensu le seul intervalle qui sépare sa naissance de sa mort, cet espace-temps dont il n'est pas toujours conscient ?

Dans cette planche, aucune interprétation spirituelle, religieuse, philosophique, mais simplement l'unique vision existentielle de la dimension humaine.

Cette vision, celle qui situe l'être humain non déterminé par la vie, mais déterminant sa vie.

Cette vision, celle qui nourrit la vie de tout être humain : lui donner du sens, un sens.

Cette planche n'aura ni chapitre, ni paragraphe.

Juste le fruit d'une réflexion évoluant toutefois dans un désordre organisé.

### **Trois ans de déportation dans les camps de concentration d'Auschwitz et Dachau. Comment tenir ?**

Viktor Frankl est le créateur de la logothérapie dont le préfixe tire son origine du grec « Logos » qui signifie Raison ; un terme à ne pas comprendre sous l'angle de la rationalisation mais sous celui de la raison de vivre d'une personne et des efforts menés pour en découvrir une.

Si je vous parle de ce psychiatre autrichien, docteur en médecine et en philosophie, c'est qu'il a pu (ou plutôt du) confronter les premiers éléments de son analyse thérapeutique développée en 1946 à son expérience de trois ans de déportation dans les camps de concentration d'Auschwitz et Dachau..

C'est au travers des formes les plus abouties de la négation de toute Humanité (le déporté n'étant plus qu'un simple matricule dépouillé dès son arrivée de tous les éléments qui fondent sa différence, sa personnalité) que Viktor Frankl a pu au contraire des peurs naturelles bien compréhensibles dans ce sulfureux écosystème (la fuite, l'échec, la chute) et par son expérience personnelle, donner

naissance aux éléments qui allaient constituer les germes fondateurs de son analyse thérapeutique.

Comment a-t-il pu tenir, résister alors que ses parents, sa sœur, sa femme étaient également déportés dans un Ailleurs aussi contraignant, alors qu'il avait été dépossédé dès son arrivée à Auschwitz de son manuscrit qui devait constituer l'ouvrage de sa vie de chercheur fruit de nombreuses années de travail ?

Par la prise de conscience éveillée que la Vie même dans un univers aussi hostile revêt un sens si on perçoit tout l'intérêt suivant

Dépossédé de tous les buts habituels de l'existence humaine, ne reste que la dernière des libertés humaines :

**Choisir l'attitude à adopter dans des situations qu'on est obligé de vivre.**

Cette prise de conscience trouve son origine dans une double relation :

La relation à soi même : alors que Viktor Frankl était par des températures de -16 degrés occupé avec ses compagnons d'infortune à installer une voie de chemin de fer, en haillons, presque nu-pieds (le froid et l'humidité ayant rendu inutilisable ses chaussures trop étroites) et molesté régulièrement par les capos-surveillants, c'est la conscience éveillée de l'Amour de sa femme (dont il apprit bien plus tard le décès dans un autre camp), c'est la volonté de reprendre l'écriture de son manuscrit qu'il avait à sa manière fait revivre sur de minuscules bouts de papiers à Auschwitz qui l'ont inscrit dans le présent et contribué à sa volonté d'agir.

La relation à l'autre : puisque Viktor Frankl, médecin-psychiatre de formation, a par un effort soutenu rendu difficile par les conditions de casernement, accompagné ses frères, leur a fait apprécier ce que la Vie apportait malgré la souffrance, développant ainsi une philosophie « thérapeutique » que l'on peut résumer ainsi :

**Vivre, c'est souffrir.**

**Survivre, c'est trouver un sens à sa souffrance.**

Je vous entends mes S...et mes F... vous interroger.

Si cette démarche est plus que noble par son caractère altruiste, faut il en passer par là pour conditionner sa vie à fonder et matérialiser un tel constat ?

Certes non, et il ne faut souhaiter à personne un tel passage dans sa vie, mais confrontés à notre quotidien moderne, sommes-nous si sûrs de n'avoir jamais été atteints, presque foudroyés ?

L'homme moderne à ce titre n'est pas si différent de ce qu'il était à l'âge primitif : La peur est toujours là.

Comment se comportait notre ancêtre néanderthalien au-delà du souci de procréation (qui nous relie définitivement à lui) ?

Sa préoccupation principale, lorsqu'il quittait l'ancre communautaire (la caverne) était de partir à la chasse ou à la cueillette.

Une peur principale le hantait : au-delà de celle de ne rien rapporter, celle qui résidait dans la confrontation avec le mammoth, l'ours ou le tigre à dents de sabre.

**Dans cette configuration psychologique,  
l'homme primitif n'était confronté qu'à deux choix :**

**1- La fuite.**

**2- La lutte.**

**Et aujourd'hui ?**

**Aujourd'hui ? Rien n'a fondamentalement changé.**

L'esprit humain a évolué, c'est incontestable, mais il s'est développé en privilégiant la pensée négative, et cela même si nous sommes en prise avec une société qui nous bombarde de messages sur l'importance de la pensée positive, cette marchandise que nous vendent les commerciaux de pacotille que sont les théoriciens et les gourous de la croissance personnelle.

Une récente étude a révélé que 80 % de nos pensées sont négatives. Et le demeurent. Et nous n'y pouvons rien.

Lutter contre ces pensées par la violence verbale ou physique (le conflit intérieur) ou les fuir (par des scénarios d'évitement tels que le trio addictif - alcool/drogue/sexe - ou l'apathie (telle que la procrastination) renforce la sous-estimation de l'être humain puisqu'il les accentue. Et qu'il est par conséquent inutile d'y substituer des pensées positives qui ne représentent que des images ou des mémoires vécues du passé.

**La Thérapie Cognitive Comportementale,  
observer l'émotion négative pour l'identifier et la neutraliser**

La Thérapie Cognitive Comportementale, par une de ses branches récentes qui remonte au début des années 1980, la thérapie ACT (thérapie de l'Action et de l'engagement) nous apprend au contraire à identifier ces pensées négatives qui représentent autant d'émotions pour mieux se déconnecter d'elles mêmes (on parlera techniquement de « défusion ») afin qu'elles ne contrôlent pas notre comportement.

C'est par l'acceptation (qui est le contraire de la lutte ou de la fuite) et par l'observation au sens scientifique du terme de nos émotions en leur donnant au contraire toute leur place (on parlera techniquement « d'expansion ») que nous pouvons plus aisément envisager le mode d'action le plus approprié en contrôlant nous-mêmes notre comportement.

C'est par une action lucide portée vers les autres que nous pouvons donner un sens à notre Vie et combattre le vide existentiel.

Viktor Frankl à sa manière par la logothérapie a été le précurseur de cette thérapie ACT en préconisant que l'engagement de tout Etre lui permet de répondre par l'Action, au sens qu'il entend donner à sa Vie.

NIETZSCHE , un siècle plus tôt n'exprimait pas une pensée différente lorsqu'il écrivait : « celui qui a un POURQUOI donne un but à sa Vie et peut vivre avec n'importe quel COMMENT ».

### **Ce n'était pas dans le contrat, parce qu'il n'y a pas de contrat**

Alors, si on peut éviter dans un lieu inhumain de se confronter à soi même ou aux autres (prisonnier ou capo-surveillant), quels peuvent être aujourd'hui les moments cruciaux plus dévastateurs que la quasi permanence de nos pensées négatives ?

La philosophe Claire MAURIN dans son recueil « Ruptures » ne nous livre pas un autre message lorsqu'elle écrit qu'on ne peut pas envisager sa Vie comme si cette dernière répondait à un contrat ;

Je la cite :

« Que penser alors ? Cela n'était pas dans le contrat !

Quelle absurdité que de voir cette Vie à peine éclore s'étioler et se replier, menaçant de s'éteindre après quelques semaines d'existence !

Ce n'était pas dans le contrat, parce qu'il n'y a pas de contrat :

- Parce que les choses ne se passent pas comme on les imagine ;
- Parce que dans notre univers rationnel , nous développons une étrange complicité entre Une logique de planification des choses et La croyance irrationnelle que les planifier suffira à les faire advenir telles que nous les avons mentalement écrites.»

### **Une époque actuelle où le souci d'immédiateté et de réaction compulsive condamne l'être humain à ne plus être identifié comme acteur de sa propre Vie**

Cette quête de Sens qui ne peut que renforcer son estime de Soi par des formes d'engagement reconnectant l'Etre avec son propre système de valeurs.

Il faut hélas reconnaître que l'hystérisation de la société actuelle modelée par des méthodes inhumaines de communication (dématérialisation en la forme et perte de sens sur le fond) condamne, par souci d'immédiateté et de réaction compulsive, l'être humain à ne plus être identifié comme acteur de sa propre Vie et élément moteur d'une communauté dans laquelle il devrait être reconnu comme l'égal de l'autre en son sein.

Contexte dans lequel l'homme moderne, *in fine* si proche de l'homme primitif, serait contraint à sa propre survie ou à une situation de souffrance intériorisée ; un déterminisme que l'engagement peut contrer en replaçant l'Etre humain au centre de lui-même, de sa pleine conscience.

Dans tous les cas, l'un de ces deux éléments , acceptation d'humain et engagement (ou la combinaison idéale de ces deux éléments) est de manière significative un singulier accélérateur de la dimension humaine de l'homme contemporain.

Mes TCS, mes TCF, je ne livre pas une vision pessimiste mais au contraire la certitude sincère (et non béate) que la Vie vaut la peine d'être vécue ne serait que parce que la ressentir prouve que nous ne sommes pas morts..pas encore !

En filigrane, se dessine - ce qui n'est pas à négliger - la volonté de renforcement de l'estime de Soi. Une estime de soi qui peut se vivre dans l'accomplissement du quotidien que l'écrivain-explorateur Robert-Louis Stevenson a si bien résumé :

« Ne juge pas chaque jour à la récolte que tu fais mais aux graines que tu sèmes. ».

La Vie s'accomplit, elle ne se rêve pas.

J' ai dit. ▲