



ASSOCIATION DE LOGOTHERAPEUTES FRANCOPHONES

ALF

PREMIER COLLOQUE DE L'ASSOCIATION DES LOGOTHÉRAPEUTES FRANCOPHONES

**« PSYCHIATRIE ET LOGOTHÉRAPIE :
L'apport de la pensée de Viktor Frankl »**

RÉSUMÉS DES INTERVENTIONS



Vendredi 30 mars 2012

**Centre hospitalier Henri Ey
Bonneval (28)**

■ **Résumé de l'intervention du Pr. Christian Merle** **« Quel regard sur l'homme malade ? »**

Face à l'homme malade, le logothérapeute se positionne en abordant la personne dans la situation concrète de son existence, en lui permettant d'exprimer ses valeurs de vécu. Il pose la question de l'intentionnalité qui est une des caractéristiques de l'analyse existentielle. Frankl estime que l'existence est toujours orientée, dirigée vers quelque chose, vers un sens à accomplir. Une des caractéristiques de l'existence est la capacité d'autotranscendance qui fait partie de la dimension noétique de la personne ainsi que sa responsabilité et les décisions qu'il peut prendre face à une nouvelle situation. Dans cette dimension, l'homme ne peut être réduit à sa maladie. « L'homo patiens » est celui qui, dans son affrontement à la souffrance, lui arrache encore un sens.

V. Frankl : « La manière dont l'homme portera une souffrance inévitable renferme une possibilité de signification de l'existence. Lorsque toute action susceptible de façonner la destinée est devenue impossible, il faut alors adapter l'attitude qui convient face à la destinée qui s'impose. L'acceptation, du moins dans le sens où elle nous fait supporter de façon juste et loyale une authentique destinée, est elle-même une action ; mieux encore, elle est non seulement un accomplissement, mais l'accomplissement le plus haut qu'il soit donné à l'homme de réaliser ».

Les thèses sur la personne élaborées par Viktor Frankl peuvent être considérées comme une forme d'abrégé de la Logothérapie : la personne est aussi individu et ne se laisse pas dissocier, parce qu'elle est unité et, même malade, elle reste une personne à part entière. Chaque personne reste unique, singulière et peut prendre position face à une nouvelle situation, et notamment la maladie, qui se présente à lui.

Frankl stipule que dans sa dimension noétique, l'homme ne peut tomber malade et de facto peut prendre une distance par rapport à lui-même.

La dimension spirituelle de l'homme se confronte avec sa dimension psycho-physique ; cet antagonisme est une possibilité à laquelle l'homme peut toujours faire appel.

Dans cette dimension, l'homme n'est pas poussé par ses pulsions, mais attiré par un appel, par la réalisation de ses propres valeurs qui donneront du sens à sa vie ; autrement dit, il s'agit d'une révolution copernicienne qui consiste non plus à se demander ce que je peux attendre de la vie, cette attente produisant des valeurs défensives, sources de conflits et de rejet de soi et des autres, mais ce que la vie attend de moi. Le malade n'est plus observateur de l'attention qui est portée vers lui, mais il découvre en quoi il peut se sentir vivant.

■ Résumé de l'intervention de Mme Anna-Maria Stegmaier

« La logothérapie de Viktor Frankl »

- aspects biographiques et quelques concepts de base

La présentation montre les étapes les plus importantes de la vie de Viktor Emil Frankl (1905 – 1997) et explique quelques-uns des concepts de base de la logothérapie et de l'analyse existentielle.

L'homme est un être à la recherche de sens. A partir de cette constatation simple, Viktor E. Frankl a initié ce qu'on appelle aujourd'hui la « Troisième école viennoise de la psychothérapie » après celles de Freud et d'Adler. Selon lui, l'homme n'est ni le jouet de ses pulsions, ni un être complètement déterminé par son contexte social. En tant qu'être humain, il peut choisir librement sa perspective, sa position et son attitude face aux conditions intérieures et extérieures de son existence.

« Les efforts de l'homme pour trouver un sens à sa vie constituent une motivation fondamentale et non une 'rationalisation secondaire' de ses pulsions. Sa raison de vivre est unique car elle n'est révélée qu'à lui seul : c'est alors seulement qu'elle prend un sens susceptible de satisfaire son besoin existentiel ».¹

La logothérapie aide la personne à reconnaître et à réaliser les valeurs qui l'attirent. Dans chaque situation concrète quotidienne, c'est à travers la réalisation de valeurs qui sont les siennes que tout homme réalise son existence vers un plein accomplissement.

Cependant, **« l'homme ne réussit pas toujours à trouver une raison de vivre. On parle alors, en logothérapie, de frustration existentielle »**². Cette frustration n'est pas une maladie. Elle n'est qu'un signe que la personne concernée est un véritable être humain.

La frustration existentielle est une réaction psychologique normale face à l'absence de sens. En ignorant les signes de cette frustration, on risque d'être atteint par les « névroses noogènes ». Les névroses noogènes prennent naissance, non dans la dimension psychologique de l'existence humaine comme les névroses traditionnelles psychogènes, mais plutôt dans sa dimension spirituelle. Frankl préfère l'adjectif « noétique » au mot « spirituel ». Cet adjectif **« ... caractérise tout ce qui appartient à la dimension proprement humaine »**.³

Pour Viktor Frankl, toute prise en charge thérapeutique ne peut donc ignorer cette dimension noétique de l'être humain sans courir le risque de passer à côté du but.

En lisant son livre « Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie » (anglais : « Man's search for meaning ») le lecteur apprend que la vision pleine et complète de l'humain n'est pas basée sur une théorie qui idéalise l'être humain mais sur l'expérience d'un homme, d'un médecin, d'un psychologue professionnel qui a dû appliquer personnellement sa propre théorie osée – et cela dans des situations concrètes, vécues dans l'abîme noir de l'humanité.

Ce n'est qu'ancrée sur cette vision pleine et complète de l'humain que la logothérapie entend s'exercer. **« La logothérapie s'est donné comme but d'aider le patient à trouver un sens à sa vie. Dans la mesure où, grâce à la logothérapie, le patient prend conscience de ses raisons de vivre cachées, celle-ci devient un procédé analytique s'apparentant à la psychanalyse. »**⁴

¹ Frankl V. Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie. Les éditions de l'homme, 2003, p111.

² Frankl V. Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie. Les éditions de l'homme, 2003, p112.

³ Frankl V. Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie. Les éditions de l'homme, 2003, p112.

⁴ Frankl V. Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie. Les éditions de l'homme, 2003, p114.

Il existe trois grands domaines d'application de la logothérapie⁵, à savoir :

- Les « **névroses noogènes** » renvoient à un conflit ou à une crise existentielle menant à la frustration existentielle. Face au vide existentiel qui pourrait faire le lit de dépressions, dépendances, phobies, faiblesses du système immunitaire, etc., la logothérapie est une thérapie spécifique.
- Les « **névroses psychogènes** » comme la névrose d'angoisse, la névrose obsessionnelle, ... pour lesquelles la logothérapie peut venir en complément des autres psychothérapies en mettant en particulier en œuvre la dérégulation et l'intention paradoxale. La logothérapie agit là comme thérapie non spécifique.
- La prise en charge que l'on pourrait appeler « humaine » (medicus humanus)⁶ de tout patient souffrant de maladie incurable ou confronté à une situation inéluctable. Viktor Frankl nommait cela le « **ministère médical** » (Ärztliche Seelsorge). Ce ministère n'est pas un ministère spécialisé ou un sacerdoce clérical : il concerne tous les médecins - même les médecins athées - confrontés à la souffrance de tels patients. On peut dire que cet accompagnement logothérapeutique vise à « renforcer intérieurement » le malade, peut-être à l'amener à « porter son destin » quand aucun traitement n'est plus possible.⁷

L'efficacité psychothérapeutique de la logothérapie dans ces trois domaines est attestée par de nombreuses études empiriques dont un conséquent recueil se trouve dans un livre édité en 2006 par l'éditeur Américain Zeig, Tucker & Theisen, intitulé « Empirical research on logotherapy and meaning-oriented psychotherapy ».⁸

La logothérapie aide la personne souffrant d'une maladie, d'une perte, d'un traumatisme à retrouver un sens à sa vie. Face aux maladies, aux crises et aux catastrophes elle se concentre sur les meilleures possibilités d'avenir que découvre une personne selon ses propres qualités, ressources et compétences. De cette manière, la logothérapie peut diminuer, chez cette personne, le risque de suicide, de maladies psychiques et somatiques.

Viktor Frankl insiste sur le fait que personne ne peut ni ne doit prescrire le sens à un patient. L'organe du sens⁹ du patient, comme Frankl nomme la conscience, ressemble plus à une boussole qui peut aider à définir la bonne direction dans un labyrinthe d'une situation de vie difficile qu'à un perroquet qui répète tout bêtement des ordres moralisateurs ou des normes conventionnelles qui peuvent être hostiles au développement de la vie.

⁵ Le Vaou P. Une psychothérapie existentielle : la logothérapie de Viktor Frankl, L'Harmattan, 2006, p50.

⁶ Frankl V. Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Quintessenz. Neue, erweiterte Ausgabe. Berlin. München. 1994, p123.

⁷ Le Vaou P. Une psychothérapie existentielle : La logothérapie de Viktor Frankl, L'Harmattan, 2006, p51. Le « ministère médical » ne se confond pas avec le « ministère pastoral ». Frankl rappelle dans un écrit Logotherapie und Existenzanalyse que le but de la psychothérapie est la guérison psychique, alors que celui du ministère pastoral est le salut de l'âme.

⁸ Batthyany A., Guttmann D. Empirical research on logotherapy and meaning-oriented psychotherapy. Ed. Zeig, Tucker & Theisen, 2006

⁹ Frankl définit la conscience (Gewissen) comme : "La capacité intuitive à détecter un sens unique et particulier, et qui est caché dans chaque situation. La conscience (morale) est un organe du sens ". "La conscience est comparable à un souffleur, qui suggère à quelqu'un, quelle direction il doit prendre, pour s'approcher de la possibilité de sens, dont la réalisation nous est exigée dans une situation donnée. Mais de cette situation nous devons à chaque fois en faire une évaluation exacte, c'est à dire une évaluation concernant la valeur [...]"

"Das Gewissen gleicht einem Souffleur, der einem "eingibt", in welcher Richtung wir uns zu bewegen haben, um an die Sinnmöglichkeit heranzukommen, deren Verwirklichung eine gegebene Situation uns abverlangt. An diese Situation müssen wir aber jeweils einen bestimmten Maßstab anlegen, und zwar einen Wertmaßstab.[...]"

La logothérapie considère l'orientation vers le sens comme motivation primaire de l'existence humaine. Cette orientation peut servir de moyen thérapeutique mais aussi de nouvelle théorie de la motivation.

La vision de l'homme dans ses dimensions physique, psychique et noétique sur laquelle s'adosse la logothérapie fait d'elle, une école véritable de pensée à l'usage de nombreuses professions dès lors qu'elles sont en lien avec la prise en charge de la personne humaine. A ce titre, la formation en logothérapie intéresse des professionnels du monde médical, mais aussi, paramédical, social, culturel, pédagogique et managérial etc..

Ainsi la logothérapie n'est pas seulement une école psychothérapeutique. Elle enseigne une attitude professionnelle (plus encore que des méthodes) qui permet que chaque personne soit considérée dans sa singularité, se sache toujours plus responsable de ses choix et forte d'une dynamique de développement et d'épanouissement orientée dans le sens de ses propres valeurs.

■ **Résumé de l'intervention du Dr Benoît Bayle « Place de l'intention paradoxale dans le traitement des troubles phobiques et des TOC »**

La Haute Autorité de Santé, dans ses recommandations, préconise l'application des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) dans le traitement des troubles anxieux phobiques et des troubles obsessionnels compulsifs. Pourtant, d'autres approches, également curatives de ces troubles, méritent d'être étudiées. Ainsi, l'intention paradoxale a été mise au point par Viktor Frankl à partir des années 1930. Largement ignorée dans les pays francophones (alors qu'elle a fait l'objet de nombreuses publications dans la littérature scientifique anglo-saxonne), compatible avec les autres approches psychothérapeutiques, cette méthode consiste à apprendre aux patients à « désirer ce qu'il craint ». Ainsi, le patient phobique qui a peur de rougir en public doit apprendre à affronter cette situation en souhaitant montrer à tout le monde ses plus beaux rougissements. Par exemple, il peut se dire en lui-même : « je vais leur montrer à quel point je suis capable de bien rougir, je vais leur montrer une face cramoisie, dont ils se souviendront toute leur vie ! » Plus difficile : le patient obsessionnel qui craint de blesser un passant sur sa route, alors qu'il conduit, doit dépasser sa peur en souhaitant par exemple,

« en blesser dix aujourd'hui, car il n'en a blessé que trois hier ! »

L'humour reste le bienvenu, et il est bon signe de voir sourire le patient lorsqu'on lui explique les scénarios absurdes qu'il doit apprendre à se dire et qui ont un véritable effet antagoniste de l'angoisse. Cette méthode n'est pas une panacée, car certains patients ont peur de l'appliquer. Elle nécessite un savoir faire, par exemple pour détecter certaines causes d'échec, lorsque le patient annule la méthode sans s'en rendre compte, alors même qu'il semble la pratiquer correctement. Mais elle gagne sans aucun doute à être connue et utilisée, en particulier lorsque la patient ne peut accéder à aucun thérapeute TCC.

■ **Résumé de l'intervention de Mme Anna-Maria Stegmaier** **« Le logothérapeute face à l'anorexie mentale »**

De plus en plus fréquente, l'anorexie mentale fait partie des maladies psychosomatiques graves dans les pays riches. Actuellement il s'agit de la maladie psychique ayant la mortalité la plus haute. Ce sont surtout les filles et les jeunes femmes qui sont atteintes par l'anorexie. 96% des patients anorexiques sont féminins, 4% sont masculins¹⁰.

Renoncer à la nourriture, éviter les calories et la graisse, boire rien que de l'eau, consommer des purgatifs, ne plus chercher de la satisfaction corporelle sauf par la gymnastique ou le sport excessifs qui aident à perdre encore plus de kilos – ce sont les comportements observés chez les patientes qui semblent favoriser l'obsession de la minceur à une vie insouciant, agréable et saine. Ces patientes extrêmement disciplinées ne sont guère orientées vers le plaisir mais plutôt vers le pouvoir et le contrôle. En luttant fanatiquement contre leur propre corps avec sa faim terrestre et en trompant les personnes qui leur demandent de participer aux repas les patientes sous-estiment le danger de devenir dépendantes de leur stratégie nutritionnelle. Un jour il n'est plus possible pour les Ikarus féminins de faire demi-tour comme dans le fameux cas de la vedette anorexique Isabelle Caro.

La volonté de ces patientes est très forte et elles adorent le pouvoir ascétique de mannequins affamés et de nombreux filles et garçons extrêmement maigres qui se présentent sans gêne sur Youtube et sur Facebook en attendant des commentaires admiratifs sur leur « skinny body » (corps élancé et maigre). Dans les écoles allemandes on observe même des concours de minceur organisés secrètement par plusieurs jeunes filles âgées de 9 à 15 ans qui communiquent leur savoir-faire sur la perte de poids la plus efficace et rapide possible. Le chiffre-noir de filles et de femmes anorexiques est inconnu. On estime aux États-Unis qu'il y a 9 patientes sur 10 qui ne suivent jamais une thérapie et qui risquent de développer une anorexie chronique avec ou sans boulimie.

La logothérapie peut compléter un traitement psychothérapeutique ou psychiatrique. Dans ces cas là, les rechutes sont rapportés moins nombreuses. Le risque de recommencer des régimes excessifs même après une psychothérapie stationnaire de plusieurs mois est d'environ 30 % (sans accompagnement logothérapeutique). Beaucoup de parents payent une fortune en espérant qu'un deuxième ou troisième séjour dans une clinique peut sauver leur enfant malade.

Le logothérapeute accorde moins d'importance à la balance qui peut facilement devenir un instrument de torture pour les patientes quand il s'agit de prendre du poids pendant le traitement à l'hôpital ou dans une clinique spécialisée. Bien évidemment, le logothérapeute préconise une alimentation riche et saine, comme tous les médecins. Peut-être préfère-t-il une nourriture bio au barres de « Mars » ou il propose une réalimentation style russe (pratiquée depuis des centaines après les jeûnes des orthodoxes). Mais en cas d'urgence il préconise, tout comme ses collègues à l'hôpital, le tubage gastrique et le Fresubin en mentionnant qu'il s'agit là de la nourriture des astronautes.

¹⁰ Il semble que les garçons commencent à imiter les filles. Ils se font attirer aussi de plus en plus par la légèreté physique dangereuse. A cause de la lisibilité du texte ces patients ne sont pas mentionnés. En lisant, veuillez compléter les terminaisons masculin.

Comme les thérapeutes comportementalistes, le logothérapeute sait que les problèmes concernant les calories sont souvent un effet secondaire d'un manque d'estime de soi et de difficultés liées à l'image corporelle. Concernant la dimension psychique le logothérapeute partage les méthodes thérapeutiques basées sur les recherches contemporaines sur l'image corporelle venant explicitement ou implicitement des paradigmes de la psychologie cognitive et / ou comportementale. Mais il pratique ces méthodes en incluant deux capacités spécifiques à l'être humain : l'auto-distanciation et l'auto-transcendance. Viktor Frankl attribue ces deux capacités à la dimension noétique, voire la dimension spirituelle (« geistige Dimension »).

Sous cet angle le logothérapeute peut sortir avec sa patiente du tunnel sombre du « Psychophysikum » qui est déterminé. Ainsi il s'approche même de la « philosophie » des patient(e)s anorexiques qui cherchent une liberté totale face à ces déterminations-là. Il prend au sérieux leur faim réprimée en l'interprétant comme ascèse, comme jeûne sans but ou signification connus. Il comprend leur soif de l'eau comme une recherche de la vérité. L'aspiration vers la légèreté de l'être ne le choque pas. Il ose l'hypothèse que l'ensemble de toutes ces intentions touchent ce que Viktor Frankl nomme la recherche de sens. En sachant que les flèches intentionnelles des malades se dirigent vers une « spiritualité » le logothérapeute peut assister à la recherche de sens de la patiente anorexique sans renforcer une « philosophie anorexique » qui est basée sur une ontologie déficitaire. Souvent très intelligentes, douées, travailleuses, créatives, artistiques et très perfectionnistes, les patientes sont affamées surtout dans la dimension noétique. Elles veulent être autonomes, elles rêvent de la liberté. Elles veulent être exceptionnelles, créer un jour une œuvre d'art grandiose, devenir poète ou écrivain, donner une performance extraordinaire en tant que ballerine, violoniste ou scientifique. Les patientes ne comprennent guère que cette dimension humaine, culturelle, noétique, spirituelle pourrait être enterrée un jour par leur contrôle du poids obsessif avec toutes ses implications psychophysiques. Elles ne soupçonnent pas que cette dimension englobe entièrement les dimensions physique et psychique. Pour les patientes la dimension la plus haute apparaît d'une façon complètement isolée. Leur notion de spiritualité flotte comme un nuage léger sur les bas-fonds marécageux du physique et du psychique. Afin d'atteindre le haut elles deviennent zélatrices en supprimant tout ce qui est lourd et matière – un vieux motif bien connu dans les contextes religieux traditionnels.

Au lieu de renforcer cette philosophie le logothérapeute cherche à introduire les trois chemins royaux qui permettent de découvrir un sens dans chaque situation concrète. Ces chemins, ces méthodes se dirigent vers une amélioration de la perception et de la réalisation des valeurs du vécu (« Erlebniswerte »), des valeurs de création (« schöpferische Werte ») et des valeurs d'attitude (Einstellungswerte).

Viktor E. Frankl lui-même ne donne jamais de « recettes » pour le traitement d'une maladie. Il n'offre pas non plus de procédures ou de programmes thérapeutiques pour le traitement des symptômes d'une anorexie. Le logothérapeute apprend pendant sa formation que la congruence, la communication authentique avec son patient unique concerne aussi son choix personnel de méthodes et de setting. Pour les logothérapeutes, la pensée franklienne est un générateur de méthodes : Ils génèrent leurs méthodes et techniques en exploitant les résultats de recherches sur la prévention de troubles des conduites alimentaires. Les logothérapeutes s'intéressent surtout aux facteurs qui peuvent stabiliser la santé psychique.

Ils font remarquer que des personnes comme Gandhi ainsi que d'autres militants, ayant une parfaite santé psychique ont suivi des jeûnes politiques de longue durée qui ressemblent - vu de l'extérieur - pour une bonne partie au comportement de patientes anorexiques. Le logothérapeute questionne sa patiente pour qu'elle trouve par elle-même

les bonnes raisons pour son comportement. Il demande quels sont les messages lancés par la patiente qui agit malheureusement dans la fausse dimension en manipulant l'ombre au lieu de l'objet projeté qui se trouve dans une dimension supérieure.

Les logothérapeutes s'intéressent surtout aux facteurs protecteurs qui peuvent éviter les troubles des conduites alimentaires : notamment sur le plan des facteurs de socialisation culturelle, de l'apprentissage social et des expériences interpersonnelles.

Sans promouvoir une idéologie quelconque ils mettent en valeur les capacités noétiques extraordinaires de personnes qui savent résister au bon moment et pour une bonne raison aux demandes impératives de leur système de motivation biologique : Ne pas manger pour la clarté d'esprit, pour une réflexion des orientations personnelles en-dehors des habitudes quotidiennes et pour la préparation d'un autre style de vie plus sain, plus libre et plus responsable n'est pas pathologique du tout.

Il est urgent de prendre en compte la « faim de sens » des patientes anorexiques. Elles assouvissent cette faim de sens en agissant d'une façon destructive dans la dimension psycho-physique. Elles se trompent dans la dimension. L'image de l'homme avec sa dimension noétique est effacée et remplacée entièrement par l'image corporelle.

Pour sa patiente anorexique, le logothérapeute devient le traducteur de la théorie de V. Frankl, spécialement de l'ontologie dimensionnelle, pour la sortir de l'impasse de sa maladie.

■ Résumé de l'intervention du Dr Pascal Le Vaou « Logothérapie et dépression : un apport spécifique de Viktor Frankl ? »

Il s'agira de faire le point sur certains aspects de la pensée de Viktor Frankl en ce qui concerne la prise en charge des troubles dépressifs. Sera abordée dans un premier temps la question de la prise en charge des dépressions « endogènes », (selon une définition classique que Frankl ne fait que reprendre), et, dans un deuxième temps, celle des dépressions « noogènes », qui est son apport le plus novateur.