

Georges-Elia Sarfati

Manuel d'Analyse existentielle et de Logothérapie

2^e édition



DUNOD

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2024
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-082444-1

Pour Alexandra Pradeau qui a donné son essor à l'Efrate

*« Ainsi l'être humain est unique, à la fois en termes d'essence et d'existence.
En dernière analyse, chacun est irremplaçable, en vertu de son unicité et de sa singularité.
Et toute vie humaine est unique, en ce sens qu'elle ne peut être répétée, précisément,
en vertu de l'unicité de chaque existence.*

*Tôt ou tard, la vie de chacun d'entre nous parvient à son terme,
pour toujours, elle disparaît et, avec elle, toutes ses occasions d'accomplissement.*

*Cette idée n'a jamais été exprimée en termes aussi précis et concis
que ceux du grand sage juif, Hillel, qui vivait, il y a plus de deux mille ans. Hillel disait :*

*« Si je ne le fais pas, qui le fera ?
Et si je ne le fais pas maintenant, quand le ferai-je ?
Mais si je le fais seulement pour moi, que suis-je ? »
(Maximes des Pères, I, 14)*

*Si je ne le fais pas...
Ces premiers mots font référence, me semble-t-il, à ce qu'il y a d'unique en moi-même ;*

*Si je ne le fais pas maintenant...
Ces mots font référence à ce qu'il y a eu d'unique dans le moment
qui vient de s'écouler et qui m'a donné l'occasion d'accomplir un sens ;*

*Et si je le fais seulement pour moi...
Ce dont il est ici question, n'est autre que l'aptitude à l'autotranscendance,
si caractéristique de l'existence ;*

*Quant à la question : Que suis-je si je le fais seulement pour moi-même ?,
elle appelle la réponse suivante :*

*Je ne serais en aucun cas un être humain digne de ce nom,
dans la mesure où c'est justement une caractéristique constitutive de l'être humain
de se dépasser, de chercher hors de soi quelque chose d'autre que soi. »*

Viktor E. Frankl, Nos raisons de vivre.

*« J'ai déjà indiqué que la psychologie d'aujourd'hui n'a pas encore,
pour sa plus grande part, osé s'engager dans la sphère proprement humaine,
autrement dit la sphère spirituelle.*

*En ce sens, si elle n'est pas une psychologie « sans âme »,
elle n'en est pas moins restée une psychologie d'où l'esprit est absent. »*

Élisabeth Lukas, De ta souffrance aussi tu peux faire quelque chose.

Sommaire

<i>INTRODUCTION</i>	1
---------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

PERSPECTIVES GÉNÉRALES

1. Situation d'une pensée	8
2. Analyse existentielle et logothérapie	10
3. Qu'est-ce que l'analyse existentielle ?	14
4. La déontologie	19
5. Les apports de l'analyse existentielle et de la logothérapie à la demande d'analyse contemporaine	21
6. La logothérapie et la tradition philosophique du « soin de l'âme »	24
7. Le cadre (logo)thérapeutique	27
8. Le statut scientifique de l'analyse existentielle et de la logothérapie	29
9. Les usages de l'analyse existentielle et de la logothérapie	32

DEUXIÈME PARTIE

L'ANTHROPOLOGIE

10. L'ontologie dimensionnelle	36
11. L'antagonisme noético-psychique	39
12. Les propriétés de la dimension noétique	41
13. La spécificité de la <i>noésis</i>	44
14. Les deux lois de la <i>noésis</i>	47
15. La critique du pan-déterminisme	50
16. Les modalités historiques du pan-déterminisme et la spécificité de la <i>noésis</i>	53
17. La conception de la spiritualité	57
18. Le problème de la conscience morale : esprit vs psychisme	61
19. Individu et personne	65
20. Personne et identité personnelle	68
21. Les dix thèses sur la personne	71
22. Les coordonnées de la condition humaine en analyse existentielle et logothérapie	75
23. L'idée de sujet	81

TROISIÈME PARTIE

LA CONCEPTION DE L'EXISTENCE

24. La définition de l'existence	84
25. La volonté de sens et les autres théories de la motivation humaine	87
26. Existence et noodynamique	91
27. La notion de situation existentielle et son analyse	93
28. La notion de sens	98

29. La conception existentielle du sens	100
30. Sources du sens et orientations de sens	103
31. Noodynamique et dimensions du sens	106
32. Le processus de donation du sens existentiel	109
33. La quête de sens et la question du bonheur	112
34. La distinction entre valeurs et contre-valeurs, ses enjeux	115
35. La valeur de la valeur	120
36. Humanité et inhumanité en analyse existentielle	123
37. De la critique du pan-déterminisme à la critique du fatalisme : la posture existentielle	126

QUATRIÈME PARTIE

LA CONCEPTION DE LA SOUFFRANCE

38. Le concept de souffrance	132
39. Souffrance et perte	135
40. La névrose noogène	138
41. Les déterminants historiques de la névrose noogène	142
42. Les sources sociohistoriques de la névrose noogène	145
43. Les facteurs sociohistoriques de la névrose noogène	148
44. Indicateurs et marqueurs de la névrose collective	152
45. Les degrés d'atteinte noogène	157
46. Le vécu noogène	159
47. La symptomatologie de la névrose noogène	162
48. Au-delà de la névrose noogène	164

CINQUIÈME PARTIE

LE DIALOGUE THÉRAPEUTIQUE

49. Les transformations du dialogue socratique : de la philosophie à l'analyse existentielle et la logothérapie	169
50. Le primat et la portée du dialogue	173
51. L'entretien préalable	176
52. Le maniement du dialogue	178
53. Les principales règles du dialogue socratique	181
54. L'idée de nooéducation	184

SIXIÈME PARTIE

LE TRAITEMENT DE LA SOUFFRANCE

55. L'idée de guérison en analyse existentielle et en logothérapie	190
56. La valeur thérapeutique de la <i>noësis</i>	197
57. L'idée de diagnostic dimensionnel	199
58. L'évaluation de la souffrance	202
59. L'idée de pathoplastie	204
60. La modification d'attitude	207
61. L'Ethos : réplique sensée à la souffrance	210
62. L'authentification des coordonnées de la condition humaine au cours du processus thérapeutique	217
63. Les deux étapes du processus thérapeutique	219
64. Dialogue maïeutique et stratégie thérapeutique	222
65. Les aspects de la stratégie maïeutique	225
66. La culpabilité existentielle	229

67. La culpabilité morale	234
68. Une clinique de la résilience	237
69. L'écoute en analyse existentielle et logothérapie	240
70. Les niveaux d'intervention en logothérapie	246
71. Les chantiers de l'analyse existentielle et de la logothérapie	250

SEPTIÈME PARTIE

LES PRINCIPALES MÉTHODES SPÉCIFIQUES DE LA LOGOTHÉRAPIE

72. Les méthodes spécifiques	256
73. Le logotest : la mesure du sens de l'existence	264
74. Le diagnostic thymo-axiologique	267
75. Le logorécit ou l'autobiographie dirigée	272
76. Le logo-ancrage ou les situations-sources	285
77. Le logotope ou la recherche dirigée de significations potentielles	288
78. Le logoreportage ou la scénographie existentielle inachevée	292
79. Le logopic ou la chaîne de montagnes	295
80. La logohypothèse ou la technique d'appel	299
81. La logodélibération ou la technique du dénominateur commun	302
82. La logonégociation ou la qualité de communication dans un couple	307
83. Le logodrame ou le bilan anticipé d'une existence	310
84. Autres méthodes : quatre questionnaires	313

HUITIÈME PARTIE

LES MÉTHODES NON SPÉCIFIQUES DE LA LOGOTHÉRAPIE

85. Le statut des méthodes non spécifiques : dérégulation, intention paradoxale, modification d'attitude	322
86. L'intention paradoxale	325
87. La dérégulation	329
88. La modification d'attitude : applications spéciales	333
89. Les logogroupes : regard sur les groupes de parole en analyse existentielle et logothérapie	339
<i>BIBLIOGRAPHIE</i>	345
<i>GLOSSAIRE D'ANALYSE EXISTENTIELLE ET DE LOGOTHÉRAPIE</i>	359
<i>CARNET PRATIQUE. FORMATION À L'ANALYSE EXISTENTIELLE ET LA LOGOTHÉRAPIE</i>	387
<i>QUESTIONS D'AUTO-ÉVALUATION</i>	389

Introduction

CE *Manuel d'analyse existentielle et de thérapie centrée sur le sens (logothérapie)* est le premier du genre à paraître en langue française. Il accompagne sur un plan didactique les différentes traductions qui rendent désormais accessible au public français et francophone la pensée de Viktor Frankl (1905-1997).

Si nous soulignons d'emblée la visée didactique de l'ouvrage, c'est pour faire valoir d'entrée de jeu que la pensée de V. Frankl se prête mal à l'instrumentation, et que quiconque souhaite en prendre connaissance a simultanément intérêt à lire l'auteur lui-même, de manière à se forger une connaissance de première main de ses différentes conceptions.

Ceci indique par conséquent que le présent ouvrage n'entend pas se substituer à la connaissance directe de l'œuvre de V. Frankl, mais plutôt à l'encourager, en se proposant comme un médium, aussi précis que possible, de cet apprentissage.

S'il était nécessaire de caractériser en quelques mots les grandes perspectives de la pensée de ce novateur, il suffira de dire que sa réflexion est le point de départ d'une seconde révolution à l'intérieur du monde de la psychanalyse et de la psychothérapie, dans la mesure où elle pose dans toute son ampleur la question humaine de la recherche du sens existentiel.

Témoin des grandes crises du xx^e siècle, rescapé des camps de la mort, V. Frankl est surtout connu pour le récit du témoignage de sa captivité, qui contribua beaucoup à sa notoriété.

D'abord jeune disciple de Sigmund Freud, puis d'Alfred Adler, V. Frankl a développé très tôt une conception originale de la thérapie analytique qui repose sur deux postulats : tout d'abord, la motivation humaine fondamentale consiste dans le fait de trouver un sens à l'existence ; d'autre part, la quête humaine de sens est l'expression directe de la dimension noétique (intellectuelle/spirituelle), qui est la dimension spécifiquement humaine.

Corrélativement, Frankl postule que c'est la perte de sens, ou l'absence de sens (ce qu'il appelle le « vide existentiel ») qui est à l'origine de la souffrance fondamentale.

Avec ces points de départ, d'une grande simplicité, puisqu'elle donne tout son relief à la question de chacune et de chacun (« Quel est le sens de ma vie ? » Ou « Quel sens donner à ma vie ? »), V. Frankl dote la thérapie des troubles existentiels d'un apport de poids. La thérapie centrée sur le sens (logothérapie) et l'analyse existentielle qui en constitue le versant philosophique en appellent aux ressources de la personne, en réhabilitant de manière concrète et inédite le dialogue socratique.

Tout au long d'une carrière professionnelle entièrement dédiée à ses nombreux patients, et simultanément consacrée au développement de l'analyse existentielle et de la logothérapie, V. Frankl a légué à la psychologie, ainsi qu'à la clinique, mais aussi au monde du conseil (« coaching »), les acquis d'une pensée ouverte, suffisamment solide et étayée, pour aider les contemporains à faire face aux enjeux de santé publique qui sont ceux de notre temps. Dans le même temps, l'héritage franklien ne constitue pas un système clos, ni même un système achevé. La souplesse de ses vues l'immunise d'emblée contre les tentations de la « gourouification », en sorte que V. Frankl lui-même invitait tout praticien avisé et honnête à aller de l'avant, en prenant l'initiative de faire évoluer le modèle initial.

Dans le contexte français, après quelques années de diffusion éditoriale et intellectuelle, il devenait important de doter le public d'un ouvrage de synthèse, qui ait en même temps le souci de l'exactitude et de la synthèse, pour guider tous les lecteurs — praticiens, patients, mais aussi intervenants de diverses disciplines, ainsi que chercheurs et étudiants — dans leur effort d'appropriation des connaissances, ou de clarification des enjeux ou des questions qui se posent à eux du *point de vue de la pratique*.

Pour autant, il faut aussi d'emblée dissiper un malentendu : quelques pratiques que soient ses finalités, l'analyse existentielle et la logothérapie ne sont pas un outil de développement personnel, mais définissent avant tout un référentiel thérapeutique, qui de surcroît peut être mis au service d'un très grand nombre d'acteurs, au-delà du seul domaine de la clinique.

Corrélativement, ce *Manuel* n'est pas un livre de recettes. En effet, l'analyse existentielle et la logothérapie supposent une véritable formation. Leur exercice ne s'improvise pas, et l'expérience montre que leur instrumentalisation nuit plutôt qu'elle ne bénéficie à ceux qui en font un usage « pragmatique » ou hâtif, dans la mesure où elles se couperaient de leurs véritables bases théoriques, comme de leur substrat éthique.

Depuis que le nom de Viktor Frankl est mieux connu en France, il ne se trouve pas une institution confrontée à ses difficultés propres, qui ne rêve de « mettre du sens », là où « il en manque », ni d'apprenti sorcier qui n'agit le fétiche du « sens » pour colmater les brèches d'une pratique thérapeutique en plein renouvellement. Certes, Frankl et ses continuateurs se sont bien posé la question de la mise au point de certaines méthodes spécifiques, mais

ces méthodes ne sont pas des « instruments » ; elles ne sauraient se substituer à la pratique logothérapeutique, qui est une des modalités de l'art de la thérapie.

L'apprentissage de l'analyse existentielle et de la logothérapie demande, comme tout apprentissage conséquent, une réelle disponibilité, ainsi que de réelles compétences. D'autre part, d'un praticien à l'autre, les usages qui peuvent être faits des mêmes connaissances, varient considérablement, selon l'ordre de priorité affirmé : la clinique (en première ou en seconde intention), les groupes de parole (à visée médicale ou non), le conseil, l'éducation, la négociation, et, plus généralement, la définition, chaque fois singulière, d'une stratégie thérapeutique ou d'une stratégie de conseil appropriée aux situations les plus diverses.

La conception de ce *Manuel* est également étroitement liée à l'activité de formation des analystes existentiels et des logothérapeutes d'expression française. Ses contenus ont été élaborés à partir d'un ensemble de fiches pédagogiques destinées aux étudiants, au fur et à mesure des Séminaires de Paris, dans le cadre des enseignements dispensés par l'École française d'analyse et de thérapie existentielle (logothérapie)¹.

Nous avons surtout eu le souci d'un exposé clair, qui sache respecter le principe d'une progression pédagogique harmonieuse, soucieux d'identifier les prémisses du domaine, afin d'aborder, pas à pas, ses subdivisions et ses nuances. À cette double fin, l'ouvrage comporte neuf parties distinctes :

- Partie 1 : « Perspectives générales », situe les conceptions de V. Frankl par rapport à l'ensemble du champ psychothérapeutique, en insistant sur son originalité, la manière dont il se démarque de ses points d'ancrage, mais aussi des modèles susceptibles de s'en rapprocher du fait de certaines affinités (notamment les psychologies humanistes). Cette partie est surtout destinée à délimiter nettement le champ de l'analyse existentielle et de la logothérapie, en proposant des distinctions et des définitions rigoureuses.
- Partie 2 : « L'anthropologie », expose les premières notions du domaine, en s'attachant à expliquer ce que Frankl appelle « l'ontologie dimensionnelle », ce qui correspond à une conception non déterministe de l'être humain. Y sont abordés les grands cadres de cette anthropologie, qui culmine dans une philosophie de la personne, mais aussi dans une critique sans concession du déterminisme érigé en système (le pan-déterminisme).
- Partie 3 : « La conception de l'existence », rend compte de l'idée d'existence dans le contexte de l'« existentialisme » de Frankl, en montrant que cette notion est indissociable de l'idée de dynamique axiologique. Mais surtout, c'est dans cette partie qu'est exposée la conception du sens, ainsi que du sens existentiel, compris comme une construction de valeurs personnelles.

1. www.efrate.org

- Partie 4 : « La conception de la souffrance », entre dans un exposé détaillé de la souffrance existentielle, et des liens que celle-ci entretient avec les souffrances de type pathologique. Il y est notamment question de saisir que toute souffrance s'articule à une perte, en en déduisant les principes de la stratégie thérapeutique qui s'impose. C'est notamment dans cette partie que sont exposés les différents aspects de la névrose noogène, de manière à doter les praticiens en analyse existentielle et logothérapie (noté AEL) de notions distinctes et de critères qui les sensibilisera à une forme de souffrance de plus en plus répandue.
- Partie 5 : « Le dialogue thérapeutique » est principalement consacré à la description de l'usage du dialogue socratique dans la pratique de l'AEL. Dans cette perspective, la notion est située en regard de ses origines philosophiques, ce qui permet de mieux apprécier la manière dont Frankl en a redéfini la compréhension et l'usage dans le cadre de la clinique. Le dialogue est notamment situé en regard de l'entretien préalable ainsi que du discours du logothérapeute (la nooéducation, soit l'ensemble des informations qu'il doit à son interlocuteur).
- Partie 6 : « Le traitement de la souffrance » suit naturellement les précédents développements, puisqu'il aborde les différents aspects thérapeutiques de l'AEL, en mettant surtout l'accent sur sa conception du diagnostic (dit : « diagnostic dimensionnel »), ainsi que sur les prérequis et les principaux critères qu'il convient de prendre en considération pour définir, mais aussi pour mener à bien une stratégie thérapeutique. Il s'agit d'exposer de manière détaillée la manière dont l'approche de la souffrance fait pratiquement lien avec les cadres théoriques du domaine.
- Parties 7 et 8 : elles portent respectivement sur *les méthodes spécifiques* et *les méthodes non spécifiques* de la logothérapie. Cette distinction recoupe les deux usages de la logothérapie : son usage en tant que thérapie principale, ou en tant que thérapie complémentaire. Pour la plupart, ces méthodes ont été élaborées par les élèves et les continuateurs de V. Frankl. Elles se distinguent par leur enracinement dans la dimension noétique de la personne, et par le fait qu'elles sont justement destinées à stimuler la *noésis* du patient. Chacune est décrite pour elle-même, tandis que ses usages possibles sont également explicités.
- Partie 9 : elle consiste en un Glossaire des concepts et notions importantes de l'analyse existentielle et de la logothérapie. Ce Glossaire n'est pas une simple récapitulation synthétique du contenu des différentes parties de l'ouvrage, mais un véritable outil de travail, qui permet de revenir sur chaque point, selon le gré du lecteur. Il est conseillé de le lire aussi attentivement que le reste, parce qu'il n'est pas qu'une simple annexe.

Indiquons aussi que la conception des différentes parties, avec leurs chapitres respectifs, a été pensée pour permettre la formation autant que l'autoformation. Les différents exposés sont donc souvent suivis d'un tableau synthétique qui permet de se fixer rapidement sur l'essentiel et de faire un premier bilan de l'appropriation des connaissances. Enfin, l'ouvrage

se termine par un dispositif de questions destinées à revenir sur ce qui a été exposé, de manière à encourager non seulement un apprentissage graduel, mais qui plus est une réflexion personnelle.

À la fin du volume, le lecteur trouvera une bibliographie thématique qui lui permettra, s'il le souhaite, de pousser plus avant son instruction, en prospectant notamment dans l'ensemble des domaines connexes qui irriguent dès ses commencements les perspectives de l'analyse existentielle et de la logothérapie. La deuxième édition de cet ouvrage est l'occasion d'ajouts significatifs qui témoignent des développements scientifiques les plus récents du domaine.

Le fait de pouvoir disposer d'un tel ouvrage permettra à ceux qui entendent se former dans ce domaine, ou qui souhaitent enrichir, voire infléchir leur pratique, de disposer d'un ouvrage fiable par son mode d'exposition.

Georges-Elia Sarfati

Professeur des universités

Directeur de l'École française d'analyse et de thérapie existentielles (logothérapie)

Rédacteur en chef de la revue francophone de victimologie. www.Thyma.fr

Chargé d'enseignement à la Faculté de médecine (René Descartes-Paris V).

PARTIE I

Perspectives générales

■ Chap. 1	Situation d'une pensée	8
■ Chap. 2	Analyse existentielle et logothérapie	10
■ Chap. 3	Qu'est-ce que l'analyse existentielle ?	14
■ Chap. 4	La déontologie	19
■ Chap. 5	Les apports de l'analyse existentielle et de la logothérapie à la demande d'analyse contemporaine	21
■ Chap. 6	La logothérapie et la tradition philosophique du « soin de l'âme »	24
■ Chap. 7	Le cadre (logo)thérapeutique	27
■ Chap. 8	Le statut scientifique de l'analyse existentielle et de la logothérapie	29
■ Chap. 9	Les usages de l'analyse existentielle et de la logothérapie	32

Chapitre 1

Situation d'une pensée

LA PERSPECTIVE

Les conceptions philosophiques et cliniques de **Viktor Emil Frankl** (1905-1997) se situent au carrefour de différents domaines, ce qui atteste à la fois de la richesse de leurs sources, et de leur singularité.

Avant de comprendre les idées de Frankl et de se familiariser avec ses méthodes, il est important d'indiquer en quoi, et comment, elles entrent en résonance avec différents aspects du champ philosophique et thérapeutique.

L'**analyse existentielle** (terme original : *Existenzanalyse*) et la **logothérapie** (ou **thérapie centrée sur le sens**) constituent l'une des deux expressions de la psychiatrie phénoménologique¹ : Elle se distingue par son **anthropologie spiritualiste**.

Les conceptions de Frankl se situent dans une relation critique par rapport à la psychanalyse historique (Freud), et à la psychologie individuelle (Adler) : elles se démarquent de ces deux modèles par sa **théorie de la motivation humaine**.

Enfin, elles entretiennent un dialogue fécond avec la psychologie humaniste (notamment les idées d'A. Maslow), avec laquelle elle ne se confond pourtant pas : elle s'en distingue par sa **conception des fins humaines**.

1. L'autre sensibilité, est représentée par la *Daseinsanalyse* de Ludwig Binswanger.

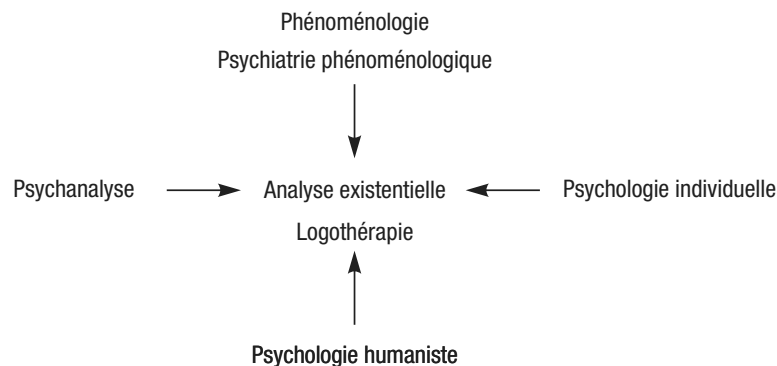
► Un carrefour culturel

Les liens de contiguïté ou de controverse que l'analyse existentielle et la logothérapie entretiennent avec les domaines mentionnés (phénoménologie, psychiatrie phénoménologique, psychanalyse freudienne, psychologie individuelle, psychologie humaniste), sont susceptibles d'enrichir la réflexion sur la place de l'anthropologie en psychologie, et de relancer constamment la question des formes et des finalités du processus thérapeutique.

Placée au centre d'un champ de tensions intellectuelles, la thérapie centrée sur le **sens** pose invariablement le problème de la place de la **spiritualité** dans la définition de l'être humain, mais aussi pour la **santé publique**, et la **définition du lien social**.

► Synthèse

Le graphique suivant rend compte de la situation de carrefour de l'analyse existentielle, à mi-chemin des principaux référentiels psychologiques du xx^e siècle :



Chapitre 2

Analyse existentielle et logothérapie

LES DEUX VERSANTS D'UNE PENSÉE

La pensée de V. Frankl comporte deux versants, qu'il s'agit de distinguer soigneusement : un versant proprement philosophique et anthropologique, dont les principes tiennent dans l'analyse existentielle (*Existenzanalyse*), et un versant proprement clinique, la logothérapie — ou : thérapie centrée sur le sens — dont les méthodes spécifiques complètent les perspectives de la réflexion philosophique. L'analyse existentielle développe une réflexion complète sur l'être humain, qui pose les cadres théoriques de la logothérapie (thérapie centrée sur le sens).

LE PRIMAT DE LA SPIRITUALITÉ

Elle postule d'abord la théorie de la motivation comprise comme **quête du sens** ou « recherche du sens ». Mais l'idée selon laquelle l'effort constant de l'être humain pour *donner un sens à sa vie* (ou définir des raisons de vivre) se déduit de ce que Frankl, à la suite de Max Scheler, nomme « l'ontologie dimensionnelle ».

L'ontologie dimensionnelle postule que *l'être humain est une créature spirituelle*. Frankl postule une thèse forte, qui suffit à formuler l'axe de toute pratique thérapeutique, à savoir que la *dimension spirituelle* (ou : noétique) — la dimension spécifiquement humaine — n'est pas exposée à la souffrance, et qu'elle n'est pas non plus susceptible de succomber à la pathologie. En termes usuels : la dimension spirituelle *ne tombe jamais malade*.

La dimension spirituelle (noétique) représente par conséquent le *noyau sain de la personnalité* : c'est la part de transcendance de l'être humain. Chez l'être humain, l'esprit peut entrer en conflit avec le psychisme (antagonisme noético-psychique).

LE PROBLÈME DE LA CONDITION HUMAINE

L'analyse existentielle comporte en outre une réflexion spécifique sur la condition humaine, que V. Frankl décrit aussi bien à partir de *ses limites* (triade tragique) qu'en regard de *ses puissances* (triade anthropologique, triade existentielle). Selon Frankl, *l'être humain* est avant tout un être parlant, et dans le meilleur des cas, *un être de dialogue*. La relation humaine se conçoit avant tout comme une relation dialogique : dialogue à la fois maïeutique (« socratique ») et authentique (biblique).

L'IMPORTANCE DU DIALOGUE

En vertu de ses sources culturelles (grecque, hébraïque), le maniement du dialogue repose sur *le double souci de la vérité* et de la *proximité réparatrice*. Enfin, le dialogue a pour objet et pour finalité la *modification d'attitude* (*i. e.* le changement thérapeutique) : pratiquement, il s'agit d'aider le patient à (re)définir une ou des *orientations de sens*.

UNE MÉDECINE SPIRITUELLE

La logothérapie développe les concepts et les méthodes propres à garantir l'efficacité d'un processus thérapeutique fondée sur la recherche, ou le rétablissement du sens. La Thérapie centrée sur le sens se rattache à la tradition de la médecine spirituelle, et déduit toutes les méthodes de traitement de la souffrance et des pathologies, de la conception fondamentale de la motivation humaine comprise comme « quête du sens ».

L'IMPORTANCE DE LA DYNAMIQUE SPIRITUELLE

La logothérapie constitue une application du *Credo psychiatrique* de V. Frankl, selon lequel la *noésis* n'est exposée ni à la souffrance, ni à la pathologie. Autrement dit, en logothérapie, *le thérapeute mobilise la dimension spirituelle (noétique) du patient*.

La *noésis* constitue le principal levier du processus thérapeutique : il s'agit pour le thérapeute de faire appel aux ressources spirituelles de son interlocuteur.

La souffrance humaine fondamentale consiste dans la *névrose noogène* (dont le corrélat est le sentiment du *vide existentiel*), le *blocage* ou l'arrêt de la dynamique spirituelle (ou noodynamique).

La thérapie centrée sur le sens est une thérapie verbale qui se fonde sur le dialogue, comme principal moyen de traitement de la souffrance existentielle.

LES VERTUS THÉRAPEUTIQUES DU DIALOGUE

Le *dialogue* peut s'appuyer sur l'usage de *méthodes spécifiques*, qui relie la pratique de la logothérapie à la tradition de la philosophie comprise comme thérapeutique ou « soin de l'âme ».

Le dialogue mobilise la dimension noétique (la *force de défi de la noésis*) : il peut s'étendre à la méthode narrative (autobiographie dirigée), ou bien encore à l'ensemble des tests logothérapeutiques (logotests, indice de transcendance du soi), comme des méthodes projectives (logodrame, logo-ancrage, etc.)¹.

1. Cf. la partie 7 de l'ouvrage consacrée aux méthodes spécifiques.

SYNTHÈSE

Le tableau suivant récapitule terme à terme les rapports de complémentarité qui relie l'un à l'autre les deux versants de la pensée de V. Frankl :

Analyse existentielle (versant philosophique)	Logothérapie (versant clinique)
Anthropologie vs « ontologie dimensionnelle » Inclut la théorie de la motivation comme « quête de sens ».	Thérapie centrée sur le sens Dédit des méthodes à partir de la théorie de la motivation comme « quête du sens ».
<i>Thèse forte</i> : la dimension noétique est la dimension spécifiquement humaine	<i>Credo psychiatrique</i> : la <i>noésis</i> n'est pas exposée à la souffrance, ni à la pathologie.
La <i>noésis</i> est le noyau sain de la personnalité : elle se caractérise par le principe de la double transcendance	La <i>noésis</i> constitue le principal levier thérapeutique
La condition humaine est faite de limites (triade tragique) et de puissances (triade anthropologique, triade existentielle). Elle se caractérise spécifiquement par l'antagonisme noético/psychique.	La souffrance humaine fondamentale consiste dans la névrose noogène (dont le corrélat est le sentiment du vide existentiel), le blocage ou l'arrêt de la noodynamique
Primat de la relation dialogique : dialogue à la fois maïeutique (« socratique ») et authentique (biblique)	La thérapie centrée sur le sens est une thérapie verbale qui se fonde sur le dialogue, comme principe du « soin de l'âme »
Le maniement du dialogue repose sur le souci de la vérité et de la proximité réparatrice	Le dialogue peut s'appuyer sur l'usage de méthodes spécifiques, qui spécifie la logothérapie comme thérapeutique de l'âme
Le dialogue a pour objet et pour finalité la modification d'attitude (<i>i. e.</i> le changement thérapeutique) : pratiquement, il s'agit d'aider le patient à (re)définir une ou des orientations de sens.	Le dialogue mobilise la dimension noétique (la force de défi de la <i>noésis</i>) : il peut s'étendre à la méthode narrative (Autobiographie dirigée), ou aux méthodes projectives (logotests, indice de transcendance du soi ; autres)

Chapitre 3

Qu'est-ce que l'analyse existentielle ?

ESQUISSE D'UNE DÉFINITION

L'analyse existentielle s'adresse à la dimension spirituelle (noétique) du sujet, et incidemment à sa dimension psychique. Dans la mesure où elle est indissociable du dialogue socratique, elle est une pratique herméneutique, destinée à aider le sujet à se comprendre lui-même et à interpréter, en leur donnant sens, les différents aspects de sa vie.

L'analyse existentielle vise l'élucidation des enjeux spécifiques des situations de l'existence. Comme le précise souvent V. Frankl, l'analyse existentielle n'est pas une analyse de l'existence, mais une analyse du sujet *à partir* des situations de l'existence.

En effet, la notion d'analyse de l'existence est une contradiction dans les termes : L'existence, en tant que telle, ne s'analyse pas, le supposer serait illusoire. Pourquoi ? Parce que l'existence est une abstraction, ce qui compte pour un sujet c'est ce qui participe de son existence personnelle, ce qui en constitue la trame, les schémas de croyances et de conduites auxquels il identifie le mouvement même de sa propre temporalité.

Il n'y a pas d'analyse exhaustive : ni psychologique, ni existentielle. Il y a seulement **des analyses sectorielles** : d'une situation, d'une attitude, d'un moment de l'existence, etc.

En revanche, l'analyse existentielle définit un horizon de compréhension du projet humain, qu'il est possible de caractériser et de clarifier, à partir de l'analyse de certaines situations de l'existence, au moment où elles se posent et s'imposent au sujet comme des problèmes à résoudre.

L'analyse existentielle est une activité verbale et intellectuelle, qui engage évidemment la sphère psychique, avec ses strates émotionnelles et mnésiques ; mais elle peut aussi faire appel à l'imagination ; bien souvent, elle implique les facultés de représentation du sujet, par visualisation, et le plus souvent, elle met largement l'intuition à contribution¹.

UNE RÉFLEXION SINGULIÈRE SUR LA CONDITION HUMAINE

L'analyse existentielle constitue avant tout une réflexion sur la condition humaine, dans ce qu'elle comporte de très concret, mais aussi d'urgence : elle invite celle/celui qui s'y aventure positivement à faire la part du déterminisme et du libre arbitre.

Elle l'engage à identifier les nécessités qui pèsent sur son existence, et lui donnent parfois le sentiment d'un destin non voulu, ou indésirable, et à donner le pas à ses capacités de discernement et de décision, en faisant la part du désir et des besoins.

De ce point de vue, l'analyse existentielle propose au sujet de **surmonter ses propres limitations** : celles qui lui viennent de son milieu, de son éducation, et de ses habitudes — limitations externes aussi bien qu'internes —, en mobilisant son aptitude à la transcendance, c'est-à-dire en faisant appel à ses facultés supérieures (le principe de sens, la liberté, la responsabilité).

UNE ANALYSE DU SYSTÈME DE VALEURS PERSONNEL

L'analyse existentielle, telle que l'a pensée V. Frankl, en réhabilitant les vertus thérapeutiques du dialogue et de la réflexion rationnelle sur soi, pose que par motivation spécifique, l'être humain est en quête de sens, c'est-à-dire qu'il est soucieux de définir pour lui-même des raisons de vivre. De ce fait, le questionnement existentiel, toujours unique et singulier, ouvre toujours à **une interrogation sur les valeurs** qui fondent et donnent corps à ses projets.

L'analyse existentielle est *une analyse axiologique*, ou, pour être plus exact, elle est une analyse du système de valeurs qui porte chacune et chacun à orienter le cours de sa propre existence. Mais comme les motifs qui propulsent la dynamique d'une existence ne sont pas toujours clairs au sujet qui les assume, l'analyse existentielle est une analyse des enjeux spirituels inconscients.

Frankl enseigne néanmoins que les valeurs sont objectives, et que n'importe quelle priorité n'est pas une valeur si elle induit, engage ou provoque la destruction de soi ou des autres.

1. Notamment dans les méthodes spécifiques.

Nous nous souviendrons de cette leçon capitale, puisqu'elle pose une ligne de démarcation nette entre ce qui est humain et ce qui ne l'est pas, entre ce qui est humainement et moralement acceptable, et la part d'inhumanité qui habite l'homme.

Dans cet ordre d'idée, jamais les postulats, ni les perspectives de l'analyse existentielle ne pourraient servir de justification au crime, au mépris, à l'intolérance, à l'exploitation, surtout si ces attitudes délétères entendent se donner libre cours au nom d'idéaux sublimes (Dieu, le Bien, le Peuple, la Liberté, le Salut) ou absolutisés (l'Ego, l'Accomplissement de soi, l'Argent, etc.).

UNE CONTRIBUTION À LA MÉTAPSYCHOLOGIE

Ce référentiel thérapeutique a été imaginé et conçu par V. Frankl dans un contexte historique de crise, mais aussi de périls ; il a été validé dans les pires situations, à l'époque des grands massacres hitlériens¹. Frankl qui fut disciple de Freud, puis d'Adler appartient aux premières générations des pionniers de *la métapsychologie* : c'est pour arracher les êtres humains à leurs démons, non pour les y abandonner, qu'il a développé une méthode de traitement qui fait partie intégrante du champ analytique.

Pour nombre de personnes, l'analyse existentielle **complète la psychanalyse et la psychothérapie**, ou tout autre modèle thérapeutique, car elle n'intervient pas au même niveau de la vie mentale. C'est pourquoi, de l'avis même de Frankl, l'analyse existentielle prétend compléter ces autres référentiels, non les infirmer, ni s'y substituer.

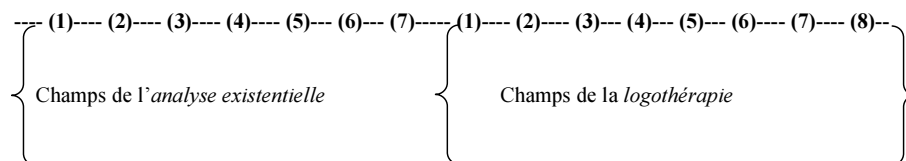
UN RENVERSEMENT DE PERSPECTIVE

L'analyse existentielle prend notamment pour point de départ la critique de la conception commune de la vie. Elle induit une véritable révolution copernicienne. Le sujet n'est pas devant la vie comme devant un spectacle (le spectacle du monde...) ; il est immergé dans le courant, dans le flux d'une existence historiquement déterminée. Rompant avec une vigilance passive, l'analyse existentielle enseigne que le sujet est porté par le mouvement même de son existence à se conduire comme un sujet responsable de celle-ci : **Ce n'est en effet pas le sujet qui questionne l'existence, mais sa propre existence qui le questionne**, et le met ainsi en demeure, dans chaque cas, d'apporter une réponse sensée à cette question.

1. Rappelons que V. Frankl (1905-1997) fut déporté, et qu'il est un survivant des camps nazis. L'analyse existentielle et la Logothérapie étaient effectives dans l'entre-deux-guerres, et l'épreuve de la captivité montra la pertinence de cette conception de l'être humain.

LES DEUX VERSANTS D'UNE PENSÉE

Les termes « analyse existentielle¹ » et « logothérapie » désignent deux aspects de la pensée de V. Frankl, c'est pourquoi il convient de ne pas les confondre. Les deux versants de cette pensée définissent un *continuum*, ils s'impliquent mutuellement :



► L'Existenzanalyse désigne le versant philosophique et anthropologique de la logothérapie

Celle-ci inclut les domaines suivants :

1. L'ontologie dimensionnelle vs anthropologie noétique (antagonisme noético-psychique, concept de sujet, concept de *noésis*, lois de la *noésis*, inconscient spirituel/déterminismes ; accomplissement/réussite).
2. La définition de l'analyse existentielle, sa singularité et ses finalités (définition, sources intellectuelles, objet, renversement de perspective).
3. Principaux concepts de phénoménologie.
4. La théorie de la motivation humaine (quête/recherche du sens existentiel ; sources du sens ; accomplissement/réussite, etc.).
5. La philosophie de l'existence (les coordonnées de la condition humaine, la personne, la noodynamique, la notion de situation existentielle, la temporalité).
6. La critique du pan-déterminisme (aspects, différence pan-déterminisme/déterminisme).
7. La conception de la souffrance existentielle, son étiologie, ses caractéristiques (degrés de perte).

1. En allemand : *Existenzanalyse*.

► **La logothérapie désigne le versant clinique et thérapeutique de l'analyse existentielle.**

Celle-ci inclut les domaines suivants :

1. la méthode du diagnostic dimensionnel (singularité de la souffrance existentielle) ;
2. la symptomatologie de la souffrance existentielle (les trois formes de symptômes : degrés d'atteinte psychique, symptômes somatiques, symptômes psycho-verbaux ; lien entre le vide existentiel et le psycho-traumatisme) ;
3. la conception des usages de la logothérapie ;
4. la technique du dialogue logothérapeutique (dialogue maïeutique et authentique) ;
5. les niveaux d'intervention logothérapeutique ;
6. les étapes du processus thérapeutique et la clinique des orientations de sens ;
7. les méthodes spécifiques et non spécifiques (dont l'autobiographie dirigée ou logorécit) ;
8. le ministère médical.

► **Remarques pratiques**

- Analyse existentielle et logothérapie constituent deux domaines indissociables : on ne peut pratiquer la logothérapie sans une bonne connaissance de l'analyse existentielle.
- Dissocier l'analyse existentielle de la logothérapie c'est supposer qu'il s'agit d'outils, or les techniques ne sont rien sans une bonne compréhension du référentiel qui en sous-tend l'usage.

Chapitre 4

La déontologie

L'EXERCICE de l'analyse existentielle et de la logothérapie est codifié par le standard international de l'Institut V. Frankl (Vienne). Conformément aux postulats de l'analyse existentielle, la pratique thérapeutique demeure subordonnée à l'observance de trois sortes de principes : philosophiques, éthiques, méthodologiques (vs « techniques »).

LES PRINCIPES PHILOSOPHIQUES

Le patient/la patiente doit être assuré(e) de l'entier respect de son intégrité, morale et physique :

- Le thérapeute postule que son interlocuteur est **une personne à part entière**, c'est-à-dire un être intelligent (dotée de valeurs qui lui sont propres, et sur lesquelles s'édifie son existence), capable de prise de conscience, libre et responsable.
- Il va de soi que le thérapeute doit s'interdire de transgresser le cadre fixé pour la bonne conduite de la thérapie, et s'abstenir d'entrer dans une relation non professionnelle avec le/la patient(e), au risque de compromettre le principe même du processus thérapeutique.
- En vertu de ce premier principe, le thérapeute a l'obligation d'éclairer son interlocuteur/interlocutrice sur les principales notions de l'analyse existentielle et de la logothérapie, en lui exposant les rudiments du référentiel, ainsi que la conception originale de la souffrance, par laquelle ce référentiel se démarque des autres méthodes thérapeutiques¹.

1. Cf. le chapitre 54 « L'idée de nooéducation ».

LE PRINCIPE ÉTHIQUE

Le thérapeute doit se soumettre à la règle d'abstention qui consiste à **respecter les croyances et les opinions du patient**, en s'abstenant de faire prévaloir ses idées, et *a fortiori* de chercher à l'influencer ou bien à lui inculquer des vues qui ne sont pas les siennes : *la seule dérogation à ce principe s'impose lorsque le patient/la patiente, au regard de ses opinions ou de ses croyances, constitue un danger pour lui/elle-même ou pour les autres.*

LE PRINCIPE MÉTHODOLOGIQUE

Ce principe consiste dans une règle d'or : le maniement du dialogue doit avoir pour seul but de faciliter chez le patient/la patiente la **modification d'attitude**, susceptible de l'aider à dépasser sa souffrance (mise à distance), et de surmonter cette souffrance (dépassement) en identifiant, puis en affirmant concrètement les orientations de sens qui lui sont accessibles et qui lui conviennent le mieux, compte tenu de sa situation. À cette fin :

- Le thérapeute doit s'efforcer de prendre une **connaissance** exacte et aussi informée que possible de la **situation du patient** (histoire de vie, situation présente, nature et historique de sa souffrance ou de la problématique qui l'amène en consultation)¹.
- Au terme de cette enquête, il appartient également au thérapeute d'évaluer si ses propres compétences lui permettent d'assurer **seul** le traitement de ce patient, **ou** bien s'il convient de l'adresser à un collègue, voire de travailler **en réseau**².

L'observance de ces trois groupes de principe définit la condition d'une bonne **alliance thérapeutique**.

1. Cf. le chapitre 51 « L'entretien préalable ».

2. Cf. le chapitre 9 « Les usages de l'analyse existentielle et la logothérapie ».