

La logothérapie, une application en soins infirmiers

Margot Phaneuf, inf., Ph.D.
Février 2013

**« La valeur d'un homme dépend de
la noblesse de ses aspirations. »¹**

Hazrat Ali

La logothérapie, terme tiré du grec « logos » qui veut dire esprit, signification, raison, est une approche mise de l'avant par Viktor E. Frankl à la suite de son internement dans les camps de concentration allemands où il a observé comment le sens qu'une personne donne à sa vie lui permet de traverser les épreuves les plus difficiles et de survivre malgré tout. Il a ensuite adapté les principes tirés de ces observations à la santé mentale et au traitement des personnes en détresse psychologique. Image²



Les sources d'influence

La logothérapie prend place parmi les approches humanistes. C'est en somme une orientation de soins qui met de l'avant le sens qu'une personne peut donner à sa vie, responsabilité qui appartient à chaque être humain. La logothérapie s'oppose à la volonté de plaisir proposée par Freud et à la volonté de puissance développée par Adler. Plusieurs autres théoriciens figurent parmi les défenseurs de ce courant thérapeutique, dont Rollo May, Irvin Yalom, Ludwig Binswanger et Medar Boss. Sur le plan philosophique, les sources de la logothérapie se retrouvent dans les travaux de Kierkegaard, de Nietzsche, de Buber et, plus près de nous, dans ceux d'Heidegger et dans la philosophie des valeurs et de la défense de la libre conscience de Max Scheler. Les souffrances générées par les guerres du 20^e siècle, les incertitudes de ce temps et le vide du monde totalitaire qu'elles ont laissé voir, ont suscité un questionnement quant au sens de la vie, de la souffrance et de la mort. Et de ces tragédies est né le besoin de rendre à la vie humaine le sens de sa dignité. C'est vers cela que tend la logothérapie.

¹ . <http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=valeur&p=4>

² . Image ; [shutterstock 61.8fdf5110649](https://www.shutterstock.com/61.8fdf5110649)

Les valeurs majeures de la logothérapie

La pensée développée par Frankl tend à montrer que malgré des conditions existentielles très difficiles où tout semble négativement déterminé, il nous reste encore des choix pour orienter notre comportement, pour conserver notre dignité personnelle et pour reconquérir notre équilibre intérieur. L'auteur privilégie d'abord et avant tout le choix de donner un sens à notre vie et de choisir parmi les possibilités qui s'offrent à nous celles qui correspondent le mieux à nos valeurs profondes. L'autre élément important de cette approche est le sens des responsabilités que Frankl considère comme l'essence même d'une existence humaine équilibrée. Cet aspect du sens à donner à notre vie est en réalité un questionnement universel, inhérent à notre condition humaine. Il touche tous les individus à un moment ou l'autre, mais il atteint son point culminant au moment des épreuves, dans les circonstances douloureuses de notre existence. Il nous interroge alors et quelles que soient notre culture ou nos croyances, nous nous demandons : « Quel est le sens de notre vie ? »

La nécessité de la recherche de sens

L'organisation de notre société, où l'éphémère, le matérialisme véral et la vitesse dominant, rend difficile l'attention aux valeurs importantes de la vie humaine. De plus, avec l'affaiblissement des traditions et des orientations spirituelles, Frankl déplore que l'homme soit laissé à lui-même et ne sache plus dans quel sens diriger sa vie pour être heureux. Il en résulte que nombre de sujets souffrent d'un grand vide intérieur. Dans cette approche de la logothérapie, la personne perturbée par une difficulté, une souffrance, un deuil ou un malaise existentiel, est orientée vers la recherche de ce qui peut donner une signification valable à sa vie.

Un besoin plus répandu qu'on le croit

Ainsi, l'approche de la logothérapie suscite un élan fondamental vers ce qu'il y a de plus important pour l'être humain et dont il ne tient pas toujours compte, c'est-à-dire sa capacité de se dépasser et de s'orienter vers des choix conscients et des valeurs supérieures pour diriger sa vie. Selon Frankl, l'être humain n'est pas complètement conditionné d'avance par son contexte de vie. Il lui reste un certain choix pour accepter les conditions qui sont les siennes ou pour s'y opposer en réagissant et en agissant pour les modifier. L'individu possède une certaine influence sur sa vie.

En l'absence de cette prise de conscience de la nécessité de trouver un sens à sa propre existence, en présence de ce vide intérieur qui s'installe chez certaines personnes, naît une frustration existentielle cause de névroses que l'on nommera noogéniques, par opposition à

celles qui sont plutôt de nature psychogénique. Frankl estime que bon nombre de personnes sont perturbées, ballottées au gré des plaisirs et des difficultés, angoissées, dépressives ou souffrent d'addictions diverses parce qu'elles ont perdu le sens de leur vie et l'accès à leurs valeurs supérieures.

Le maintien de la liberté de choisir

Dans cette approche non directive, la soignante peut aider la personne à découvrir le sens profond qui oriente sa vie, la nature de ses responsabilités et l'importance de les regarder en face, de manière réaliste. Mais c'est l'aidé qui détermine envers qui ou envers quoi il est responsable et à quel degré. Personne ne peut imposer des valeurs à autrui. Le sens ou la valeur qu'une personne attache à sa vie ou à une expérience particulière lui est propre et personne d'autre ne peut en décider. C'est aussi à elle d'identifier ses comportements irresponsables, de décider de ce qu'il faut modifier et par quels comportements le manifester. En somme, l'approche de la logothérapie cherche à rendre la personne consciente de ses possibilités et de sa responsabilité de les actualiser.

Les objectifs de la logothérapie :

Amener la personne à réaliser la nécessité de transformer ses difficultés, sa souffrance en réalisation humaine.

Trouver dans son sentiment de culpabilité l'occasion de s'améliorer, de progresser.

Agir de façon responsable face au caractère transitoire de la vie.

Des stratégies pour aider la personne

Pour l'exercice de cette approche, la soignante se met à l'écoute de la personne, manifeste son respect pour sa souffrance et pour ses possibilités d'évolution, utilise la question pour valider ses propres perceptions, pour confronter la personne, recourt à l'expérience à rebours, à l'intention paradoxale et la technique de dé-réflexion. Ces deux dernières techniques sont particulières à la logothérapie. La soignante aide surtout la personne à clarifier ses valeurs, à distinguer celles qui sont de nature matérielles de celles qui favorisent une certaine élévation de l'esprit et l'amène à les hiérarchiser pour reconnaître celles qui lui tiennent le plus à cœur. Image.³



Ce processus de découverte permet aussi à la personne d'identifier avec plus de précision la nature de ses responsabilités. Mais la soignante met en même temps en relief, les forces et les compétences qu'elle possède pour arriver à

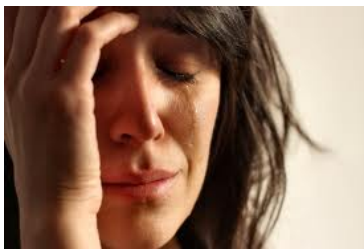
³. Image ; [image5784.jpg](#)

identifier, à comprendre, à endosser ces valeurs et les intégrer à son agir. Elle l'aide ainsi à redonner une signification à sa vie. Cette quête de sens rejoint la dimension supérieure de l'être humain et une certaine volonté d'absolu. Dans sa pratique professionnelle, l'infirmière, sans faire une application systématique de la logothérapie, peut s'inspirer de ces valeurs pour aider certains clients avec lesquels elle travaille et qui vivent un désarroi face au vide de leur vie.

Des moyens particuliers

Aider un sujet perturbé à trouver un sens à sa vie ou en d'autres termes à identifier ses valeurs centrales, n'est pas simple. La soignante peut y arriver de diverses façons qui toutes consistent à l'amener à aller vers quelque chose ou quelqu'un d'autre que lui-même, en somme, à sortir de ses ruminations concernant sa personne, sa santé, ses malheurs. Image ⁴

- La première stratégie à utiliser consiste à orienter la personne à se dépasser elle-même à travers une œuvre, une aspiration élevée ou une action qui représente une certaine importance pour elle. Qu'il s'agisse de l'exécution d'un acte généreux, d'un don ou d'une



intervention bénévole auprès de quelqu'un qui est dans le besoin ou qui souffre, de l'exécution d'une pièce musicale, de l'écriture de lettres à des personnes chères ou à des gens délaissés, de la rédaction d'un livre, de la culture d'une plante ou de la fabrication d'un objet, l'important est de sortir d'elle-même et de ses lamentations. Le choix de l'activité revient à la personne. Cette approche implique de la stimuler

à consentir à faire quelque chose, à remplir le vide de sa vie, à accomplir un devoir, en somme, à l'inciter à poursuivre des objectifs précis d'épanouissement et d'évolution personnelle.

- La deuxième stratégie pour aider la personne à retrouver le sens de sa vie, consiste à l'amener à prendre conscience de l'expérience d'un sentiment, d'une émotion élevée. Ce peut être de la sensibiliser à la beauté de l'art ou de la nature, de l'amener à réaliser la grandeur de la bienveillance ou de l'établissement d'une relation signifiante avec une autre personne que ce soit une relation d'amour, d'amitié, une relation d'aide authentique ou une relation portée par des valeurs religieuses. C'est la prise de conscience d'une raison de vivre en faisant l'expérience d'une valeur supérieure.

La logothérapie propose à ceux qui se sentent mal dans leur peau ou qui éprouvent de la difficulté à se réaliser qu'ils sont responsables de leur vie et qu'ils peuvent intervenir pour la modifier, non pas nécessairement dans ses circonstances, mais dans leurs réactions face aux événements et dans leur recherche de sens dans leur manière de la conduire.

⁴ . Image : [0-fdWUuyTm-depression-s-.png](https://www.pexels.com/photo/woman-crying-close-up-0-fdWUuyTm-depression-s-)

- La troisième manière d'aider la personne à trouver le sens de sa vie relève du choix de l'attitude de la personne devant une situation difficile ou douloureuse. Elle peut choisir le découragement, l'abandon, décider de cultiver la souffrance et les larmes, mais elle peut aussi choisir de réagir et de modifier sa manière de voir cette souffrance qu'elle soit physique ou psychologique. Il n'est pas nécessaire de souffrir pour trouver un sens à sa vie, mais on peut en trouver un à travers la souffrance. Cette manière de faire implique que la soignante aide la personne à trouver une raison de continuer à vivre dans une certaine harmonie en dépit de ses difficultés, qu'il s'agisse de la souffrance physique, de la vieillesse, de la douleur morale et même de l'approche de la mort. On peut appliquer ici les paroles de Nietzsche lu quelque part « Celui qui dans sa vie possède un « pourquoi », peut s'adapter à tous les « comment ».

Des techniques propres à la logothérapie

Pour l'application de la logothérapie, l'infirmière peut aussi s'inspirer de certaines techniques propres à cette approche. D'abord, la technique de **dé-réflexion** qui vise à aider la personne à détourner son attention d'elle-même, de ses malaises et de ses préoccupations pour la fixer sur une autre personne, sur une cause valable ou sur tout autre chose. Cette stratégie consiste à ignorer une situation, un malaise qui mobilise intensément l'attention de la personne et qu'une réflexion soutenue ne peut qu'empirer. La dé-réflexion peut par exemple être utile aux personnes centrées sur leur corps et qui craignent toujours une maladie quelconque, ou encore à celles qui vivent un chagrin profond. Ce n'est pas en se centrant sur soi que la personne pourra se libérer des préoccupations qui affligent sa vie.

L'objet et le défi de la logothérapie sont de retisser les fils ténus d'une vie brisée afin de lui redonner du sens et de la resituer par rapport à ses responsabilités.

L'intention ou l'attention paradoxale est une autre technique propre à la logothérapie. Elle peut s'utiliser pour briser les cercles vicieux causés par l'anxiété anticipative, par exemple chez les personnes qui craignent toujours de voir le pire arriver. Cette stratégie consiste à souhaiter le contraire de ce qui angoisse la personne et l'obsède. Cette stratégie fonctionne à partir du principe que le désir excessif rend souvent impossible l'obtention de ce qu'on souhaite voir arriver si ardemment. Ainsi, cesser de souhaiter, de désirer frénétiquement une chose, une situation ou l'attention, l'amour d'une personne, permet une certaine détente bénéfique à la personne. On peut en prendre pour exemple une situation que bien des personnes ont déjà connue, à certains moments : plus nous désirons dormir et plus le sommeil tarde à venir. L'anxiété créée par ce désir intense nous empêche de nous endormir.

Découvrir le sens de la vie à travers la difficulté

Si dans la vie d'une personne, la douleur physique ou psychologique est présente et évitable, la soignante doit tout faire pour l'aider à s'en soulager; il faut chercher à en éliminer la cause, qu'elle soit émotionnelle, biologique, de nature sociale ou familiale. Accepter de souffrir inutilement relève plus du masochisme que de l'héroïsme. Mais si on ne peut rien y faire, accepter de souffrir avec courage conserve à la vie son sens jusqu'au dernier moment. Ce n'est pas simple, mais le fait de mettre en perspective cette souffrance avec les bons côtés de sa vie antérieure, les beautés d'amitié et d'amour qu'elle peut encore receler ou encore, les charmes de la nature qui demeurent à admirer donne de l'énergie de résilience.



Par exemple, qu'importe la vieillesse au regard d'une vie bien remplie, riche des souvenirs du passé, de la fécondité du travail accompli et de la mémoire des élans du cœur ? Qu'importe de vieillir lorsqu'on a le sentiment des responsabilités assumées, du devoir accompli ? La recherche du sens de la vie remplace avec avantage la recherche du pouvoir, du succès, de la renommée, de la richesse et du plaisir. Pour aider une personne en détresse intérieure, sur la balance des valeurs, les regrets de ce genre ne pèsent pas très lourd.

Pour Frankl, la personne n'agit pas de manière moralement valable simplement pour avoir bonne conscience, mais parce qu'elle est naturellement attirée vers une cause, une personne ou une croyance supérieure, importante pour elle. Dans son approche de la logothérapie, la frustration ou le vide existentiel sont attribués à la difficulté de l'être humain de trouver un sens à sa vie, de parvenir à une dimension spirituelle (qui relève de l'esprit, de la conscience et non pas uniquement d'une signification religieuse), de rendre conscientes et concrètes ses aspirations les plus profondes.^{5.6}

Des orientations pour les soins

Ainsi pour aider la personne désemparée, la soignante ne doit pas craindre d'augmenter cette tension par une orientation vers la recherche du sens de sa vie (Frankl, Viktor E., 1970, p. 107). Il s'agit bien sûr de l'aider à développer ou à restaurer sa capacité de travailler, à se créer des liens et à être heureuse, mais aussi (de l'aider) à être capable de faire face à la difficulté et à la douleur et d'y trouver un sens. La personne qui trouve une dignité dans le

⁵ . Frankl, Viktor E. (1970) Man's search for meaning. Mass Market, Paperback. , p. 104-105

⁶ . Image :

fait d'affronter ses difficultés de manière autonome et courageuse, qui peut se féliciter de sa force devant l'adversité, en ressent moins les contrecoups, elle est moins triste et ne se sent pas honteuse de sa situation. Accepter de souffrir lorsque c'est inévitable, conserve à la vie son sens jusqu'au dernier moment.

De nos jours, de nombreuses personnes souffrent d'un grand vide existentiel et ne savent plus comment diriger leur vie. Des pertes déchirantes, des carences affectives au cours de notre évolution humaine peuvent expliquer cet état. Comme le montre Frankl, d'une part, nous avons perdu contact avec les instincts qui déterminaient notre comportement animal et d'autre part nous avons pris nos distances avec certaines traditions sociales ou religieuses qui nous orientaient. Le vide créé par ces pertes se manifeste par l'apathie devant la vie, l'égoïsme, l'ennui, le manque d'implication, de motivation, le besoin de s'étourdir dans le plaisir, ou encore par la dépression, l'alcoolisme et la toxicomanie, la délinquance et le suicide.

Plus l'humain se donne à une cause, plus il se réalise.

Certains moments du développement de l'être humain le rendent particulièrement sensibles à cette crise existentielle, par exemple au cours de l'adolescence, au moment de la retraite ou au cours de l'expérience du vieillissement. La logothérapie ne vise pas nécessairement l'actualisation de soi, mais la transcendance du moi; l'actualisation devient une conséquence de ce dépassement. Image ⁷

Différences entre logothérapie et psychanalyse

Freud est l'un des thérapeutes qui ont influencé Frankl, mais la logothérapie diffère de la psychanalyse à bien des égards. Elle s'en distingue d'abord en ce qu'elle rejette le déterminisme des instincts et du surmoi et défend plutôt la capacité de l'homme à se déterminer. Pendant sa vie, l'être humain ne fait pas qu'exister, il peut d'une certaine manière décider de ce qu'il veut faire ou devenir, à l'intérieur du cadre de ses possibilités.



Une autre différence entre ces deux approches réside en ce que la logothérapie considère l'homme comme un être essentiellement préoccupé du sens de sa vie et de l'actualisation de ses valeurs plutôt que quelqu'un qui tend seulement vers la satisfaction de ses instincts et de ses pulsions de pouvoir, qui ne recherche essentiellement que le plaisir et l'évitement de la douleur. Cette quête crée certainement une tension entre ce

⁷. Image :

qui a déjà été réalisé et ce que la personne veut accomplir ou sent qu'elle possède la possibilité d'accomplir, mais aussi entre ce qu'elle est et ce qu'elle voudrait être. Selon Frankl, cette tension est inhérente à l'être humain et à sa santé mentale. Pour lui, ce dont une personne a besoin pour demeurer équilibrée n'est pas une absence de tension, mais plutôt la possibilité de soutenir un combat pour un but qu'elle juge digne d'elle.

Conclusion

La logothérapie est une approche intéressante pour les soins infirmiers; elle peut évidemment s'appliquer en psychiatrie, mais aussi ailleurs dans les soins où la personne se sent désemparée, ne sachant plus comment orienter sa vie. La recherche de ses valeurs profondes, la prise de conscience de ses responsabilités par rapport à soi, à sa vie et par rapport aux autres devient une nécessité pour laquelle l'infirmière peut jouer un rôle. L'écoute, le respect, l'empathie et l'application de quelques moyens particuliers à cette approche sont susceptibles de l'aider dans ce processus de quête de sens auquel nous sommes tous appelés de par notre nature d'être pensant. Il n'y a aucun remède réellement valable à la souffrance humaine et à l'angoisse existentielle, sinon la possibilité d'un changement de regard. Notre identité « d'homme » est essentiellement liée à notre capacité de prendre conscience de notre existence à travers nos aspirations et la réalisation de soi.