

VIKTOR E. FRANKL

Préface de Daniel Goleman

Oui à la vie

Découvrir un sens à l'existence
malgré les souffrances

*Traduit de l'anglais (Royaume-Uni)
par Louise Sasseville*

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

À propos du sens
et de la valeur de la vie

I

Parler du sens et de la valeur de la vie peut sembler plus nécessaire aujourd'hui (en 1946) que jamais; il s'agit seulement de savoir si et comment c'est « possible ». Sous certains aspects, c'est plus facile aujourd'hui: nous pouvons désormais parler de nouveau librement de tant de choses; des choses liées de manière inhérente au problème du sens de l'existence humaine et de sa valeur, et à la dignité humaine. Cependant, sous d'autres aspects, il est devenu plus difficile de parler de sens, de valeur et de dignité. Nous devons nous demander: pouvons-nous utiliser ces mots aussi facilement aujourd'hui? Le sens même de ces mots n'est-il pas remis en question? N'avons-nous pas vu, au cours des dernières années, trop de propagande négative à l'encontre de tout ce qu'ils signifiaient, ou ont déjà signifié?

La propagande des dernières années était en pratique dirigée à l'encontre de toute signification et valeur de l'existence elle-même, qui avait été remise en question! En fait, au cours de ces années, on a cherché à démontrer l'inutilité de la vie humaine.

Depuis Kant, la pensée européenne a réussi à énoncer clairement la vraie dignité des êtres humains: Kant lui-même, dans la deuxième formulation de son impératif catégorique, disait que tout a de la valeur, mais que l'être humain a sa dignité; un être humain ne devrait jamais devenir un moyen, mais être une fin. Cependant, déjà, dans le *système économique* des dernières décennies, la

plupart des *travailleurs* ont été réduits à de simples moyens, dégradés au point de devenir des outils servant la vie économique. Ce n'était plus le travail qui était un moyen de parvenir à une fin, un moyen de gagner sa vie ou un moyen d'alimenter sa vie; c'était plutôt un homme et sa vie, son énergie vitale, en tant que « main-d'œuvre » qui sont devenus le moyen de parvenir à une fin.

Puis, vint la guerre, au cours de laquelle l'homme et sa vie devinrent un moyen de tuer. Et puis, il y eut les camps de concentration. Dans les camps, même la vie considérée comme ne méritant que la mort était entièrement exploitée jusqu'à sa limite absolue. Quelle dévalorisation de la vie, quel abaissement et quelle dégradation du genre humain ! Essayons d'imaginer (afin de pouvoir juger) qu'un État prévoie faire usage de tous les gens qu'il a condamnés à mort, d'exploiter leur capacité de travail jusqu'au dernier instant de leur vie, en considérant peut-être que ce serait plus logique que de simplement les tuer sur-le-champ, ou que de les nourrir le reste de leur vie. Et ne nous a-t-on pas répété assez souvent, dans les camps de concentration, que nous « ne valions pas la soupe » qui nous était distribuée au compte-gouttes, en tant qu'unique repas de la journée, et que nous devions payer en creusant le sol ? Nous, les misérables dénués de valeur, devions même accepter ce gracieux don de la manière exigée : chaque prisonnier devait, lorsqu'on lui tendait sa gamelle de soupe, soulever son couvre-chef. Alors, comme notre vie ne valait même pas un bol de soupe, notre mort revêtait une valeur minimale, même pas une balle de plomb, rien qu'un peu de Zyklon B¹.

1. Viktor Frankl, *Gesammelte Werke, Band 1 : ... trotzdem Ja zum Leben sagen und ausgewählte Briefe (1945–1949)* (Œuvres complètes, Vol. 1 : ... Say Yes to Life in Spite of Everything and Selected Letters (Dire « oui » à la vie et lettres sélectionnées – 1945-1949)), éd. A. Batthyany, K.H. Biller, E. Fizzotti (Böhlau, 2005).

Enfin, on en vint aux *exterminations massives* dans les institutions de santé mentale. Là, il devint évident qu'une personne dont la vie n'était plus « productive », même de la façon la plus modeste, était littéralement déclarée comme « indigne de vivre ».

Mais, comme vu plus tôt, le « non-sens » faisait l'objet de propagande, à l'époque. Que voulons-nous dire par là ?

Aujourd'hui, notre attitude face à la vie laisse peu de place à la croyance au sens. Nous vivons dans une période d'après-guerre type. Même si j'utilise une expression quelque peu journalistique ici, l'état d'esprit et la situation spirituelle de la personne moyenne, aujourd'hui, pourraient se décrire adéquatement comme « spirituellement anéantis ». Rien que cela serait bien suffisant, mais la situation est encore empirée par le fait que nous sommes dominés de façon écrasante par la sensation de vivre dans un genre de période d'avant-guerre.

L'invention de la bombe atomique alimente la crainte d'une catastrophe à l'échelle mondiale, et un genre de climat apocalyptique de « fin du monde » s'est installé dans la dernière partie du second millénaire. L'Histoire nous a déjà fait connaître ce type de climats. Ils existaient au début du premier millénaire et à sa fin. Et, fait réputé, au siècle dernier régnait une sensation de fin de siècle, qui n'était pas la seule à être teintée de défaitisme ; à la racine de tous ces climats, on trouvait le fatalisme.

Cependant, nous ne pouvons pas progresser vers une reconstruction spirituelle avec un tel fatalisme. Nous devons d'abord le surmonter. Mais nous devons tenir compte du fait qu'aujourd'hui, nous ne pouvons pas, avec un optimisme béat, reléguer au passé tout ce que ces dernières années ont apporté avec elles. Nous sommes devenus pessimistes. Nous ne croyons plus au progrès en

lui-même, à l'évolution la plus élevée de l'humanité comme en quelque chose qui pourrait automatiquement réussir. La croyance aveugle au progrès automatique n'offrait de la matière qu'aux *prétentieux suffisants*; de nos jours, une telle croyance serait *réactionnaire*. Aujourd'hui, nous savons de quoi l'être humain est capable. Et s'il existe une différence fondamentale entre la façon dont les gens percevaient le monde qui les entourait par le passé et la façon dont on le perçoit aujourd'hui, peut-être pourra-t-on l'illustrer ainsi : par le passé, l'activisme était associé à l'optimisme, alors qu'aujourd'hui, l'activisme exige du pessimisme. Parce qu'aujourd'hui, toute impulsion à l'action provient de la connaissance du fait qu'il n'existe pas de forme de progrès à laquelle nous pouvons vraiment nous fier. Si, aujourd'hui, nous ne pouvons pas rester sans rien faire, c'est précisément parce que chacun de nous détermine exactement les « progrès » et leur étendue. Sur ce plan, nous savons que le progrès intérieur n'est vraiment possible qu'individuellement, alors que le progrès collectif consiste tout au plus en progrès technique, ce qui ne nous impressionne que parce que nous sommes à l'ère technique. Nos actes ne peuvent maintenant qu'être issus du pessimisme; nous ne pouvons plus que saisir les occasions que nous présente la vie d'un point de vue sceptique, alors que le vieil optimisme ne ferait que nous induire dans la complaisance et le fatalisme, même s'il est rose. Donnez-moi un activisme sobre, n'importe quand, plutôt que ce fatalisme teinté de rose!

Combien inébranlable devrait être la croyance d'une personne au sens de la vie pour qu'elle ne soit pas anéantie par un tel scepticisme? Jusqu'à quel point devons-nous croire inconditionnellement au sens et à la valeur de l'existence humaine, si cette croyance peut accepter et

supporter ce scepticisme et ce pessimisme ? Juste au moment où l'idéalisme a été si décevant, et où l'enthousiasme a été si étouffé ; mais nous ne pouvons pas faire autrement que de faire appel à l'idéalisme ou à l'enthousiasme. Pourtant, la génération actuelle, la jeunesse d'aujourd'hui (et c'est chez elle que nous trouverions probablement le plus d'idéalisme et d'enthousiasme) n'a plus de modèles. Cette génération a été témoin de trop de bouleversements, de trop d'effondrements externes (et de leurs conséquences internes) ; cette seule génération en a vu bien trop pour que nous puissions compter sur ses représentants en vue de maintenir inconditionnellement son idéalisme et son enthousiasme.

Tous les programmes, tous les slogans et principes ont été entièrement discrédités après ces dernières années. Rien n'a pu survivre ; il ne serait donc pas étonnant si la philosophie contemporaine perçoit le monde comme s'il n'avait pas de substance. Mais, malgré ce nihilisme, ce pessimisme et ce scepticisme, malgré la sobriété de la « nouvelle objectivité », qui n'est plus « nouvelle », mais qui est devenue ancienne, nous devons aspirer à une nouvelle humanité. Les dernières années nous ont assurément désenchantés, mais elles nous ont aussi montré que l'humain est toujours valable, qu'il s'agit d'une question d'êtres humains pris individuellement. Après tout, au bout du compte, ce qui est resté, c'est l'être humain ! Parce que c'est lui qui a survécu dans la souillure du passé récent. Et c'est lui qui est resté à la suite des expériences réalisées dans les camps de concentration. (Il existe un exemple de cela : quelque part en Bavière, le commandant d'un camp, un SS, payait de sa poche des médicaments qu'il achetait régulièrement pour « ses » prisonniers, à la pharmacie de la ville voisine ; alors que dans le même camp, l'aîné du camp, prisonnier lui-

même, maltraitait ses congénères de façon abominable; et c'étaient là deux représentants de la race humaine !)

Ce qui est resté, c'est l'individu, l'être humain, et rien d'autre. Tout lui avait échappé, au cours de ces années : l'argent, le pouvoir, la célébrité. Rien n'était plus certain, pour lui : la vie, la santé, le bonheur. Il avait tout remis en question : la vanité, l'ambition, les relations. Tout était réduit à sa simple existence. Brûlé par la douleur, tout ce qui n'était pas essentiel avait fondu. L'être humain était réduit à ce qu'il était en dernière analyse : un membre des masses, donc personne de réel, donc réellement personne, l'anonyme, la chose sans nom (!) qu'« il » était devenu, rien qu'un matricule de prisonnier; ou bien, il avait fondu jusqu'à n'être que l'essence de lui-même. Alors, au bout du compte, n'y avait-il pas encore quelque chose comme une décision à prendre ? Nous ne devrions pas être étonnés, car l'« existence » (à l'état nu et brut auquel l'être humain était retourné) n'est rien d'autre qu'une décision.

Cependant, l'aide était à portée de la main pour l'être humain qui prenait cette décision ; le facteur critique était l'existence des autres, plus particulièrement les modèles qu'ils étaient. Cela portait davantage de fruits que toute autre parole ou tout autre écrit. Car l'existence est toujours plus décisive que la parole. Et il était nécessaire, et ce le sera toujours, de se demander si ce fait n'est pas beaucoup plus important que d'écrire des livres ou de donner des conférences : chacun de nous concrétise le contenu dans son propre acte d'être. Et ce qui est concrétisé est aussi beaucoup plus réel. Les mots, seuls, ne suffisent pas. On m'a déjà appelé au chevet d'une femme qui s'était suicidée. Sur le mur au-dessus de sa couche, bien encadrée, trônait une pensée : « Plus puissant que le destin est le courage inébranlable qui le soutient. » Et cet être

humain s'était enlevé la vie juste sous cette pensée. Bien sûr, ces personnes exemplaires qui peuvent, et doivent, être réelles simplement en étant, sont la minorité. Notre pessimisme le sait; mais c'est précisément pourquoi l'activisme concurrent compte, c'est précisément ce qui constitue l'énorme responsabilité de ces rares personnes. D'après un ancien mythe, l'existence du monde est fondée sur la présence en tout temps de 36 personnes vraiment justes. Seulement 36 ! Une minorité infinitésimale. Et cependant, elles assurent l'existence morale continue du monde entier. Mais cette histoire se poursuit : dès qu'une de ces personnes justes est reconnue comme telle et est, pour ainsi dire, démasquée par son entourage, par ses frères humains, elle disparaît, se « retire » et meurt instantanément. Qu'est-ce que cela signifie ? Nous ne serons pas loin de la réalité si nous l'exprimons comme ceci : dès que nous remarquons une tendance pédagogique dans un modèle, nous éprouvons de la rancune; nous, êtres humains, n'aimons pas être sermonnés comme des enfants.

Qu'est-ce que tout cela prouve ? Que nous est-il parvenu du passé ? Deux choses : tout dépend de l'être humain en particulier, peu importe le petit nombre de personnes qui pensent de la même façon ; et tout dépend de chaque personne, au moyen de l'action et non des simples mots, de faire du sens de la vie, de façon créative, une réalité dans son propre être. Par conséquent, nous devons combattre la propagande négative récente, la propagande du « non-sens », de la « non-signification », par une autre propagande qui doit d'abord être individuelle, puis active. Seulement à ce moment-là peut-elle être positive.

Voilà pour notre question initiale : est-ce qu'une personne, et dans quel sens et dans quel esprit, peut encore

Table des matières

Introduction de Daniel Goleman	9
Note de la rédaction.....	26
À propos du sens et de la valeur de la vie I.....	27
À propos du sens et de la valeur de la vie II ...	57
Expérience cruciale	87
Postface de Franz Vesely	111
À propos de Viktor E. Frankl	119
Autres œuvres de Viktor E. Frankl	121
Viktor Frankl Institute.....	123
Remerciements	125