

VIKTOR E. FRANKL

Découvrir un sens à sa vie

Grâce à la logothérapie

*Traduit de l'anglais
par Clifford J. Bacon et Louise Drolet*

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Les expériences vécues par un psychiatre dans un camp de concentration

Ce livre n'est pas un compte rendu de faits et d'événements, mais une analyse des expériences vécues, de tout temps, par des millions de prisonniers. Le lecteur y trouvera l'histoire d'un camp de concentration, racontée par l'un de ceux qui y ont survécu. Plutôt que la liste interminable des atrocités nazies, dont on a souvent parlé (et auxquelles on a malheureusement moins souvent cru), il lira ici celle des petits tourments infligés, jour après jour, à des êtres humains. Cet ouvrage, autrement dit, essaiera de répondre à la question suivante: de quelle façon se reflétait la vie quotidienne dans un camp de concentration dans l'esprit de prisonniers ordinaires?

La plupart des événements décrits dans ces pages ne se produisirent pas dans de grands camps de sinistre réputation, mais dans de plus petits, ceux-là même où l'on procédait à la véritable extermination. Ce livre ne raconte ni les souffrances ni la mort de grands martyrs ou de grands héros, non plus qu'il ne relate les faits et gestes de prisonniers connus ou de certains capos - ces prisonniers bien notés à qui l'on accordait des privilèges. Il est beaucoup moins consacré aux souffrances d'hommes marquants qu'aux sacrifices, à l'agonie et à la mort de cette immense armée de victimes inconnues dont on ne trouve nulle part mention; ces victimes anonymes qui ne portaient pas de signe distinctif particulier sur leurs manches et pour lesquelles les capos éprouvaient une profonde aversion. Ceci pourrait paraître étonnant car, tandis que la majorité des prisonniers ne recevaient que peu ou pas de nourriture, les capos, eux, ne souffraient jamais

de la faim ; plusieurs d'entre eux vivaient d'ailleurs mieux dans les camps qu'ils ne l'avaient fait auparavant. Les capos étaient généralement plus sévères que les gardes envers les prisonniers et il leur arrivait de les battre encore plus cruellement que ne le faisaient les SS. Ils étaient bien entendu choisis en fonction de certaines prédispositions les rendant aptes à accomplir ce que l'on attendait d'eux. S'ils ne se conformaient pas aux exigences, ils étaient rétrogradés. Ceux qui étaient « conformes » devenaient rapidement semblables aux SS et aux gardiens du camp. On peut d'ailleurs étudier les comportements des uns et des autres en s'appuyant sur les mêmes principes psychologiques.

Pour ceux qui n'y ont pas vécu, il est souvent malaisé, en raison de la compassion ou de la sympathie que celle-ci leur inspire, de se faire une idée juste de la vie dans les camps. Il est difficile d'imaginer les efforts faits par les prisonniers pour survivre, pour obtenir ne fût-ce qu'un simple morceau de pain.

La vie concentrationnaire fut une lutte acharnée pour la vie, que ce soit pour la sienne ou pour celle d'un ami.

Lorsqu'on annonçait officiellement, par exemple, qu'un transport de prisonniers d'un camp à un autre allait avoir lieu, personne n'ignorait que la destination finale était la chambre à gaz. On envoyait en effet les prisonniers faibles ou malades devenus incapables de travailler dans les camps où se trouvaient les chambres à gaz et les fours crématoires. Le processus de sélection déclenchait alors une mêlée générale opposant tous les prisonniers, ou un groupe à un autre. Une seule chose comptait : faire rayer son nom ou celui d'un ami de la liste fatale, même si chacun savait que pour chaque condamné gracié il fallait trouver une autre victime. Chaque convoi comprenait un nombre précis de personnes. Faire partie de l'un ou de l'autre revenait au même puisque chaque prisonnier n'était qu'un simple numéro. Dès l'admission au camp (c'était la méthode employée à Auschwitz), on confisquait tous les documents et tous les biens. Les prisonniers avaient généralement falsifié leur nom ou leur profession sur leurs papiers d'identité, mais les autorités ne s'y intéressaient pas. Seul

comptait pour eux le numéro des détenus. Celui-ci était tatoué sur la peau et obligatoirement attaché sur les pantalons, les vestons et les manteaux. Lorsqu'un garde voulait porter une accusation contre un prisonnier, il n'avait qu'à jeter un regard sur son numéro (comme nous les redoutions, ces regards!); jamais il ne demandait son nom.

Pour en revenir aux convois, nous n'avions ni le temps ni l'envie de nous poser des problèmes moraux. Chaque individu était dominé par une idée fixe : se maintenir en vie, pour sa famille qui l'attendait ou pour sauver ses amis. Alors, sans la moindre hésitation, il s'arrangeait pour qu'un autre prisonnier, un autre « numéro » occupe sa place dans le convoi.

Comme je l'ai dit plus haut, on utilisait une méthode négative pour la sélection des capos. N'étaient choisis pour ce rôle que les prisonniers les plus brutaux (encore qu'il y eût quelques exceptions). Indépendamment de la sélection des capos, dont se chargeaient les SS, une sorte d'autosélection se faisait de manière continue parmi les prisonniers. Généralement, seuls se maintenaient en vie les prisonniers qui, ayant passé d'un camp à un autre pendant plusieurs années, avaient abandonné tous leurs scrupules et qui, pour sauver leur peau, étaient prêts à employer tous les moyens, même la force brutale, le vol, et la trahison. Nous qui sommes revenus des camps, par chance ou par miracle – appelez cela comme vous voudrez –, nous savons : les meilleurs d'entre nous y sont morts.

Il existe de nombreux témoignages sur les camps de concentration. Nous n'accorderons une importance aux faits que dans la mesure où ils font partie des expériences de l'être humain. C'est la véritable nature de ces expériences que cet essai tentera de décrire. Pour ceux qui ont connu les camps, nous essaierons d'éclaircir ces expériences à la lumière des connaissances actuelles. Et pour ceux qui ne les ont pas connus, nous tenterons d'en saisir le sens, de comprendre pourquoi ce pourcentage infime de prisonniers qui ont survécu ont trouvé ensuite la vie si difficile. Ces anciens prisonniers déclarent, lorsqu'on les questionne, qu'ils

détestent raconter leurs expériences. « Ceux qui ont vécu dans un camp, disent-ils, n'ont besoin d'aucune explication ; quant aux autres, ils ne peuvent ni comprendre ce que les survivants ont éprouvé alors, ni ce qu'ils éprouvent aujourd'hui. »

Il n'est pas aisé de présenter le sujet d'une façon méthodique, car la psychologie, comme toutes les sciences, se doit de faire preuve d'un certain détachement. Mais ce détachement est-il possible chez le prisonnier ? Par ailleurs, si l'observation est faite par quelqu'un qui voit les choses de l'extérieur, on pourrait dire que cette personne est probablement trop éloignée de la réalité pour pouvoir en juger. Seul l'individu qui a vécu dans les camps sait. Mais il est possible que ses jugements manquent d'objectivité ou que ses évaluations soient hors de proportion. Ceci est inévitable. S'efforcer de passer par-dessus les préjugés est la principale difficulté d'un livre comme celui-ci, d'autant plus que cela demande en outre que l'on ait le courage de retracer certaines expériences profondément intimes. Ma première intention était de le publier en gardant l'anonymat, n'utilisant que mon numéro de prisonnier. Mais lorsque je terminai le manuscrit, je me rendis compte qu'il perdrait alors la moitié de sa valeur. Il fallait que j'aie le courage de mes opinions. Je me suis également gardé de supprimer quelque passage que ce soit, bien que j'aie horreur de l'exhibitionnisme.

Je laisserai donc à d'autres le soin de transformer le contenu de ce livre en réflexions théoriques. Celles-ci contribueront peut-être à l'étude de la psychologie de la vie carcérale, que l'on a entamée après la Première Guerre mondiale et qui a isolé le syndrome de la « maladie des barbelés ». Nous devons beaucoup à la Seconde Guerre mondiale qui, elle, nous a permis d'approfondir notre connaissance de la « psychopathologie des foules » (si je puis me permettre de citer l'expression bien connue de LeBon ainsi que le titre d'un de ses ouvrages), car elle nous a apporté à la fois la guerre des nerfs et les camps de concentration.

Étant donné que ce livre raconte mes expériences de prisonnier ordinaire, il est important que le lecteur sache - et je ne le dis point sans une certaine fierté - que je n'étais employé dans ce

camp ni comme psychiatre ni comme médecin, à l'exception des quelques dernières semaines. Quelques-uns de mes collègues ont travaillé dans des postes de secours mal chauffés où ils faisaient des pansements avec du papier de rebut. Moi, j'étais simplement le numéro 119 104, et je faisais généralement partie d'une équipe dont la tâche était de poser une voie ferrée. Il m'est arrivé de devoir creuser sous un chemin, sans l'aide de personne, un canal d'adduction d'eau. Cet effort ne fut pas sans récompense ; juste avant Noël 1944, on me fit présent de « coupons-prime ». Ceux-ci étaient distribués par l'entreprise de construction à laquelle on nous avait pratiquement vendus comme esclaves et qui versait une somme fixe par jour et par prisonnier aux autorités du camp. Chaque coupon valait cinquante pfennigs et pouvait être échangé pour six cigarettes, mais si l'échange ne se faisait pas dans un court délai, le coupon perdait sa validité. Un jour, je devins l'heureux détenteur d'un bon pour douze cigarettes. Mais ce qui importait surtout, c'est que je pouvais échanger ces douze cigarettes contre une douzaine de soupes et que cela constituait un véritable sursis à la famine.

En fait, le privilège de fumer n'était accordé qu'au capo qui, chaque semaine, recevait sa quote-part de coupons, ou encore au prisonnier qui travaillait comme contremaître dans un entrepôt ou dans un atelier et qui recevait quelques cigarettes parce qu'il acceptait de faire des travaux dangereux. Mais les prisonniers échangeaient toujours ces cigarettes contre des soupes. Seuls faisaient exception à la règle ceux qui avaient perdu la volonté de survivre et qui voulaient « profiter de leurs derniers jours ». Aussi, lorsque nous voyions un camarade fumer, nous savions qu'il avait cessé de croire qu'il tiendrait le coup. Une fois perdue, la volonté de survivre recommençait rarement à se manifester.

Lorsqu'on examine la quantité prodigieuse de documentation amassée par des prisonniers désireux de comprendre ce qui s'est passé dans les camps, on constate qu'un individu enfermé dans un camp de concentration passe par trois phases psychiques

correspondant à trois périodes : celle qui suit son incarcération, celle durant laquelle il s'ancre dans la routine quotidienne du camp, et celle enfin qui suit sa libération.

Le symptôme qui caractérise la première phase est le choc psychologique. Dans certaines conditions, il arrive que le prisonnier tombe en état de choc avant même d'être incarcéré. Les circonstances qui ont entouré ma propre admission en témoignent.

J'avais voyagé, avec mille cinq cents personnes, pendant plusieurs jours et plusieurs nuits : chaque wagon qui nous transportait contenait quatre-vingts personnes, entassées sur leurs bagages ou sur ce qui leur restait de leurs objets personnels. Les wagons étaient tellement bondés que les lueurs grises du jour ne pénétraient qu'à travers la partie supérieure des ouvertures pratiquées sur les parois. Nous croyions tous que le train nous acheminait vers une usine de guerre, où l'on nous soumettrait à des travaux forcés. Nous ne savions pas si nous étions encore en Silésie ou déjà en Pologne... C'est alors que la locomotive fit entendre un sifflement, un bruit inquiétant, comme si, dans un élan de commisération envers les infortunés enfermés dans les wagons, elle eût appelé au secours. Puis le train fut aiguillé sur une autre voie. Nous approchions sans doute de la gare d'arrivée. Soudain, un cri retentit dans les rangs des passagers inquiets : « Un panneau indicateur ! C'est Auschwitz ! » Une grande frayeur nous glaça le cœur. Auschwitz – ce nom évoquait pour nous les pires horreurs : chambres à gaz, fours crématoires, massacres. Le train avançait lentement, comme hésitant, comme s'il avait voulu nous épargner, le plus longtemps possible, cette affreuse découverte : Auschwitz !

Au lever du jour, nous vîmes se dessiner les contours d'un camp immense : plusieurs rangées de barbelés qui s'étendaient à perte de vue, des tours de guet, des projecteurs, des processions de silhouettes humaines en haillons se traînant le long d'une route désolée vers quelque destination inconnue. Des cris isolés et des commandements au sifflet retentirent. Nous ne savions pas ce que cela voulait dire. Mon imagination me fit voir des condamnés pendus à des potences. J'étais horrifié, mais il valait mieux que je

le sois tout de suite : petit à petit, il faudrait que je m'habitue à des choses plus horribles encore, si horribles qu'elles en dépasseraient l'entendement.

Nous finîmes par arriver à la gare. Le silence qui régnait dans les wagons fut coupé par une série de commandements. Des commandements criés par des voix perçantes et rudes qui désormais allaient se faire entendre à longueur de journée dans tout le camp. Tout cela ressemblait étrangement au dernier cri d'un condamné, avec cette seule différence : il s'agissait de voix rauques et âpres, pareilles à celles d'hommes qu'on assassine à petit feu. Les portes des wagons s'ouvrirent brutalement et un petit détachement de prisonniers se précipita. Ils portaient un uniforme rayé et avaient la tête rasée, mais ils avaient l'air bien nourris. Ils parlaient toutes les langues d'Europe, avec un certain humour, ce qui, dans les circonstances, était plutôt macabre. Comme un noyé qui se raccroche à n'importe quoi, mon optimisme inné (lequel agit sur moi dans les situations les plus désespérées) s'accrochait à cette pensée : ces hommes ont bonne mine, ils sont de bonne humeur. Qui sait ? Peut-être la chance me sourira-t-elle aussi ?

Dans le domaine de la psychiatrie, il existe un phénomène qu'on appelle « l'illusion du sursis ». Le condamné, tout juste avant son exécution, caresse l'illusion qu'à la dernière minute on lui accordera un sursis. Nous conservions nous aussi un espoir et nous nous accrochions à l'idée que notre situation n'était pas aussi mauvaise que nous le pensions. Les joues rouges et les visages ronds de ces prisonniers suffisaient à nous remonter le moral. Nous ne nous doutions pas qu'ils appartenaient à un corps d'élite, spécialement chargé d'accueillir les trains qui, jour après jour, déversaient des flots de passagers. Ils se chargeaient des nouveaux venus et de leurs bagages, y compris des articles rares et de la bijouterie introduite en contrebande. Car Auschwitz devint une caverne d'Ali Baba dans cette Europe des dernières années de la guerre. On aurait certainement pu y trouver d'incomparables trésors tels que de l'or, de l'argent, du platine et des diamants, et cela non seulement dans les immenses entrepôts mais également dans les mains des SS.

Dans une baraque à peine assez grande pour contenir deux cents personnes, on avait entassé mille cinq cents prisonniers. Il faisait très froid et nous étions affamés. Il était impossible de s'asseoir ou de se coucher par terre. Nous n'avions rien reçu à manger pendant quatre jours, à part une très petite quantité de pain. Un jour, j'entendis les prisonniers les plus anciens, ceux qui avaient la responsabilité du baraquement, discuter à propos d'une épingle de cravate en platine rehaussée de diamants avec l'un des membres du peloton qui accueillait les convois. Il y avait fort à parier que la plus grande part du profit serait troquée contre de l'alcool - du schnaps. Je ne puis me rappeler combien de milliers de marks cela coûtait pour en avoir suffisamment pour passer une « agréable soirée », tout ce que je sais, c'est que, pour les prisonniers de longue date, le schnaps était devenu un besoin irrépissable. Qui aurait pu leur reprocher de vouloir s'enivrer ? Il y avait également un autre groupe de prisonniers à qui les SS procuraient une énorme quantité de boisson : les hommes qui travaillaient dans les chambres à gaz et les fours crématoires et qui savaient très bien qu'un jour on les remplacerait par d'autres bourreaux et qu'ils prendraient alors place parmi les victimes.

Presque tous les passagers de notre convoi entretenaient l'illusion qu'on leur accorderait un sursis, que tout finirait bien. Nous n'avions pas la moindre idée de ce qui se tramait derrière la scène qui allait bientôt suivre. On nous ordonna de laisser nos bagages dans le train, de former deux rangs - les femmes d'un côté, les hommes de l'autre -, et de défiler devant un officier SS. Je me surpris à cacher mon havresac sous mon manteau. Le rang dans lequel j'étais défila devant l'officier. Je savais que je passerais un mauvais quart d'heure si l'officier découvrait ma ruse. Il me jetterait par terre ; je savais cela par expérience. Instinctivement, je me redressai tandis que j'approchais de lui, afin de n'éveiller aucun soupçon. Puis nous nous retrouvâmes face à face. C'était un homme grand et mince, élégant dans son uniforme noir impeccable. Quel contraste avec nos vêtements débraillés et couverts de crasse après notre long voyage ! L'air insouciant, il tenait son coude droit

dans sa main gauche. Sa main droite était levée et, avec l'index, il pointait tantôt à gauche, tantôt à droite, mais bien plus souvent à gauche. Nous ne comprenions pas le sens de ce simple geste, nous ne soupçonnions pas le moins du monde sa terrible signification.

Ce fut mon tour. Quelqu'un me chuchota à l'oreille qu'être envoyé à droite signifiait travailler, et que la gauche était réservée aux malades et à ceux qui étaient trop faibles pour pouvoir accomplir des travaux. Ces malheureux étaient envoyés dans un camp spécial. Je me laissai porter par le courant et, pliant quelque peu vers la gauche sous le poids de mon havresac, j'essayai de marcher droit. L'officier SS me regarda de la tête aux pieds, sembla hésiter, puis posa les mains sur mes épaules. J'essayai d'avoir l'air sûr de moi. Alors il me fit pivoter très lentement jusqu'à ce que je sois face au côté droit. Je me dirigeai de ce côté.

Le soir, on nous expliqua les règles du jeu. Il s'agissait de la première séance de sélection, du premier verdict d'existence ou de non-existence. Pour la majorité des membres de notre convoi – à peu près quatre-vingt-dix pour cent des prisonniers –, cela ne voulait dire qu'une chose : la mort. L'exécution de la sentence eut d'ailleurs lieu peu après notre arrivée : les personnes qu'on avait envoyées à gauche furent aussitôt emmenées aux fours crématoires. Ce bâtiment, me dit une personne qui y travaillait, portait l'inscription : « douches » au-dessus des portes, en plusieurs langues européennes. En y entrant, chaque détenu recevait un morceau de savon, et puis... Mais je n'ai pas besoin de raconter la suite des événements. Il existe assez de récits de cette horreur.

Ceux qui furent épargnés découvrirent la vérité le soir même. Je demandai à l'un des anciens prisonniers s'il avait vu mon collègue et ami P.

« L'a-t-on envoyé à gauche ? me demanda-t-il.

– Oui, répliquai-je.

– Alors tu pourras le voir là-bas, dit-il.

– Où ? » Quelqu'un pointa du doigt vers une cheminée, à quelque cent mètres de distance. Une colonne de feu s'élevait dans le ciel gris d'Auschwitz, qui se transforma bientôt en fumée.

«Le voilà ton ami, il monte au ciel», fut la réplique. Mais je ne comprenais toujours pas. Et l'on dut m'expliquer très clairement.

Mais j'anticipe. Car, d'un point de vue psychologique, nous avions encore un long chemin à faire, de notre arrivée à la gare à notre première nuit à Auschwitz.

Sous l'escorte de gardes SS armés de fusils chargés, nous traversâmes le camp en courant, devant les barbelés électrifiés, jusqu'à la salle de désinfection; ceux qui avaient survécu à la première séance de sélection allaient enfin avoir l'occasion de prendre une véritable douche. L'illusion du sursis s'était à nouveau emparée de nous. Les SS se montrèrent tout à fait charmants, et nous comprîmes très vite pourquoi. Leur attitude avait changé car ils avaient vu nos montres et essayaient de nous persuader, sur un ton extrêmement aimable, de les leur céder. Après tout, ne serions-nous pas un jour dépossédés de tous nos biens? En outre, pourquoi n'offririons-nous pas notre montre à quelqu'un qui nous semblait sympathique? Peut-être en serions-nous récompensés un jour.

Nous attendîmes dans une baraque qui semblait servir d'antichambre à la salle de désinfection. Soudain, les SS apparurent et étendirent des couvertures sur lesquelles on nous ordonna de jeter tous nos biens de valeur, montres et bijoux. Il y avait parmi nous des personnes naïves qui demandaient si elles pouvaient garder leur alliance, ou une médaille, ou une breloque porte-bonheur, ce qui ne manquait pas d'amuser les prisonniers plus expérimentés qui aidaient les SS dans cette opération. Ces gens ne comprenaient pas qu'on allait leur prendre tout ce qu'ils possédaient.

J'essayai de faire appel à l'un des prisonniers plus anciens. M'approchant furtivement de lui, je lui montrai un rouleau de papier qui se trouvait dans la poche intérieure de mon manteau et lui dis: «Écoutez, ceci est le manuscrit d'un livre scientifique. Je sais ce que vous allez me répondre: que je devrais m'estimer heureux d'être toujours en vie et que je ne dois rien attendre de plus. Mais je n'y puis rien. Je veux sauver ce manuscrit à tout prix; il contient l'œuvre de ma vie. Vous comprenez?»

Table des matières

| | |
|--|----|
| Préface de Gordon W. Allport | 7 |
| Préface de Gabriel Marcel | 11 |
| Préface à l'édition de 1984 | 17 |

PREMIÈRE PARTIE

| | |
|---|----|
| Les expériences vécues par un psychiatre dans un camp de concentration | 19 |
|---|----|

DEUXIÈME PARTIE

| | |
|--|-----|
| La logothérapie en bref | 99 |
| <i>La recherche d'un sens à la vie</i> | 100 |
| <i>Les névroses noogènes</i> | 102 |
| <i>La noodynamique</i> | 103 |
| <i>Le vide existentiel</i> | 105 |
| <i>Le sens de la vie</i> | 106 |
| <i>La responsabilité, essence de l'existence</i> | 107 |
| <i>Le sens de l'accomplissement</i> | 108 |
| <i>Le sens de l'amour</i> | 108 |
| <i>Le sens de la souffrance</i> | 109 |
| <i>Problèmes métacliniques</i> | 112 |
| <i>Un logodrame</i> | 112 |
| <i>Le super-sens</i> | 114 |

| | |
|---|-----|
| <i>La vie est éphémère</i> | 115 |
| <i>La logothérapie et ses techniques</i> | 116 |
| <i>La névrose collective</i> | 121 |
| <i>Critique du pan-déterminisme</i> | 122 |
| <i>Mon credo psychiatrique</i> | 124 |
| <i>La psychiatrie réhumanisée</i> | 124 |
| | |
| POSTFACE À L'ÉDITION DE 1984 | |
| Pour un optimisme tragique | 127 |
| <i>La recherche du bonheur</i> | 128 |
| <i>La perte du sens de la vie</i> | 128 |
| <i>Raison de vivre, drogue et dépression du chômage</i> | 129 |
| <i>Vide existentiel, dépression et suicide</i> | 130 |
| <i>Découvrir un sens à sa vie</i> | 131 |
| <i>Exemples vécus</i> | 133 |
| <i>La culpabilité et la responsabilité</i> | 135 |
| <i>Vivre jusqu'à sa mort</i> | 136 |
| <i>Utilité ou dignité de l'être humain ?</i> | 137 |
| | |
| Autres œuvres de Viktor E. Frankl | 140 |
| À propos de l'auteur | 141 |