

## COMPTE-RENDU DU MÉMOIRE D'APOLLINE BERGE Par Alain Delaye

En mai 2013, une étudiante de l'IRCOM à Angers, Anne-Laure dall'Orso, a soutenu un mémoire de fin d'études sur le thème : *La quête du bonheur chez Etty Hillesum*, et en mai 2016 une autre étudiante de cette école, Apolline Berge, a soutenu aussi un mémoire sur le thème : *Peut-on apprendre à espérer ?* dans lequel elle confronte les approches d'Etty et d'un psychiatre autrichien, Viktor Frankl.

J'ai aidé ces deux étudiantes à rédiger leur mémoire que vous pouvez trouver sur le site de l'association dans la rubrique conférences. Avec Cécilia, nous avons proposé à Apolline de venir ici parler de son travail, ce qu'elle aurait fait volontiers. Mais il se trouve qu'elle est partie au Chili pour 6 mois et c'est donc moi qui vais brièvement vous le présenter.

Etty, vous la connaissez, je vais donc d'abord situer Viktor Frankl. Après quoi, je tracerai des parallèles entre eux.

Viktor Emil Frankl, né à Vienne en 1905 et mort aussi à Vienne en 1997, est un professeur autrichien de neurologie et de psychiatrie. Il est le créateur d'une nouvelle thérapie baptisée par lui logothérapie, qui prend en compte le besoin de « sens » et la dimension spirituelle de la personne.

Dès l'âge de quinze ans, il correspond avec Freud. En 1921, il donne sa première conférence sur le thème : « À propos du sens de la vie » et devient membre actif des jeunes travailleurs socialistes.

En 1925, étudiant en médecine, il rencontre personnellement Freud tout en se rapprochant du cercle d'influence d'Alfred Adler. Mais l'année suivante, il est exclu de l'association de psychologie individuelle en raison de ses divergences avec Adler.

De 1933 à 1936, il dirige le « pavillon des femmes suicidaires » de l'hôpital psychiatrique de Vienne.

Quand les nazis prennent le pouvoir en Autriche, il sabote les ordres reçus, au risque de sa vie, afin de ne pas euthanasier les malades mentaux.

En 1942, sa famille et lui-même sont déportés dans le camp de concentration de Theresienstadt. Puis, le 19 octobre 1944 il est envoyé à Auschwitz. Ses parents y ont trouvé la mort, alors que son épouse, enceinte, est morte au camp de Bergen-Belsen. Il ne l'apprendra qu'après sa libération, survenue en avril 1945. C'est la vie dans les conditions inhumaines des camps de concentration qui l'a poussé vers sa thérapie fondée sur la recherche du sens de la vie, des raisons que l'on a de vivre (la logothérapie).

Au retour des camps, il sera pendant 25 ans le directeur de la polyclinique neurologique de Vienne. En 1948, il obtient son doctorat de philosophie sur le sujet : « Le Dieu inconscient ». En 1955, il devient professeur à l'université de Vienne. En 1970, le premier institut de logothérapie au monde est fondé. On trouve aujourd'hui des centres et des associations de logothérapie dans trente pays. Ses livres sont traduits dans 32 langues.

Son œuvre est peu connue en France. Frankl a pris ses distances avec Freud quant à l'étiologie sexuelle des névroses et sur le problème de la religion en considérant, que certaines névroses pouvaient être l'expression d'un déni de religion.

Pour lui, il y a chez l'être humain un désir de sens. Il s'aperçoit que ses patients ne souffrent pas uniquement de frustrations sexuelles (Freud) ou de

complexes d'infériorité (Adler) mais aussi d'un « vide existentiel ». La névrose révèle avant tout un être frustré de sens, ce qui doit conduire à penser que l'exigence fondamentale de l'homme n'est ni l'épanouissement sexuel, ni la valorisation de soi, mais l'accomplissement de sa vie en lui découvrant une plénitude de sens.

Frankl, considère l'homme comme une totalité trinitaire, à savoir : physique-psychique-spirituelle. Selon lui, Freud a omis la dernière dimension. Pour autant, il dit ne se fier à aucune religion constituée, à aucune institution religieuse. Il dit renvoyer chacun à lui-même. En bousculant quelques préjugés bien ancrés, il pense aider la psychanalyse à quitter des ornières dogmatiques et à s'ouvrir à d'autres horizons.

Venons en maintenant à une comparaison entre Frankl et Etty, quant au thème de l'espérance. C'est le sujet du mémoire d'Apolline : ***Apprendre à espérer à l'école d'Etty Hillesum et de Viktor Frankl.***

Pour Apolline, les deux démarches d'Etty et de Frankl convergent sur plusieurs points :

D'abord, ils ont tous deux estimé que la vie est bonne et belle, et qu'elle mérite d'être vécue, malgré toutes les difficultés qu'on peut y rencontrer.

Pour la vivre au mieux du possible, ils ont tous deux pris appui sur plusieurs réalités :

- La Nature, dans le contact avec les saisons, les fleurs et l'environnement végétal. Viktor Frankl dit avoir rencontré un jour, dans un camp, une jeune femme qui, peu avant de mourir, lui a dit que sa longue épreuve l'avait éveillée aux réalités spirituelles. Et lui montrant à travers la fenêtre de sa baraque une branche de marronnier en fleur, elle lui dit : « Cet arbre est le seul ami que j'ai dans ma solitude, et je lui parle. » Frankl lui demanda alors si l'arbre lui répondait. « *Oui, lui dit-elle. Il me dit : Je suis là. Je suis avec toi. Je suis la vie éternelle.* »

Vous connaissez tous l'amour d'Etty pour les fleurs et pour les arbres : pour ce hêtre rouge auquel elle allait régulièrement rendre visite, pour les arbres qu'elle voyait se découper à travers sa fenêtre, pour les roses qu'elle achetait, pour le jasmin qui poussait près de sa chambre.

- Autre appui : l'espace intérieur. Pour tous deux la source de la vie et de l'espérance se trouve en nous-mêmes, au fond de nous-mêmes, en une réalité qu'Etty, un jour, s'est décidée à appeler Dieu, « par commodité » dit-elle. Ce jardin intérieur, ils pensent qu'il faut le cultiver, dans la confiance, par la méditation, la réflexion, la prière.

- Autre soutien : un accompagnement humain qu'Etty a trouvé dans le chiologue Julius Spier et que Frankl voit aussi dans un psychothérapeute.

- Et puis, tous deux ont une manière d'espérer qui est de garder de soi et de la vie, une vue d'ensemble. Etty écrit :

« *Une prise de conscience croissante implique que l'on évite de se rendre trop dépendant d'un état momentané. On doit toujours garder une vue générale de soi-même, aussi bonne que possible. Il faut reconnaître ses états passagers, mais les voir dans leur contexte, les comprendre, les relativiser, ne pas leur accorder de valeur trop absolue.* » (Écrits d'Etty Hillesum, p.524) Et encore : « *Tu dois suivre les voies que la vie te trace en ce moment, les sentiers difficilement praticables de ce pan d'histoire où nous vivons. Tu dois continuer à envisager ta vie dans ce cadre plus vaste.* » (p.518).

Quant à Viktor Frankl, il écrit : « *Le rôle du logothérapeute consiste à élargir le champ de vision de son patient afin qu'il puisse prendre conscience du sens de la vie dans son entier.* »

- Dernier appui, paradoxal : la souffrance, non pas celle qui écrase, qui désespère, mais celle qui stimule, qui invite au rebond. Tous deux ont souffert sous la botte nazie et sont passés par Auschwitz. Frankl en est revenu, Etty y est restée, mais tous deux se sont révélés être des résistants, des résilients : la souffrance rencontrée, mais non recherchée, a été pour eux l'occasion d'un dépassement, d'un oubli d'eux-mêmes, et d'exercer une liberté qu'ils ont tous deux jugée « imprenable ». « *C'est cette liberté spirituelle qu'on ne peut nous enlever qui donne un sens à la vie* » écrit V. Frankl, qui dit encore : « *Ce n'est pas la préoccupation excessive de soi qui brise le cercle vicieux : la clé de la guérison c'est la transcendance de soi, l'oubli de soi. (...) Certes l'homme a inventé les chambres à gaz d'Auschwitz, mais c'est lui aussi qui y est entré, la tête haute et une prière aux lèvres.* »

Il y a pourtant aussi des différences dans leurs démarches :

Frankl est un psychologue qui a cherché à vivre et à partager son expérience et sa recherche avec d'autres en la théorisant : en élaborant une méthode thérapeutique qui joue sur trois claviers et cherche à les harmoniser pour faire émerger un sens de la vie.

- Premier clavier : accomplir une œuvre ou une action bonne.
  - Deuxième : connaître et aimer quelqu'un ou quelque chose.
  - Troisième : dans une situation désespérée, se dépasser et se transformer soi-même en utilisant la tragédie comme voie d'accomplissement.
- Etty a parcouru, grâce à son journal, une voie introspective qui au départ ne concernait qu'elle. Elle n'a pas écrit pour être publiée, ni même pour être lue, et n'a pas cherché à bâtir une théorie ni une thérapie. Et c'est à la fin de sa démarche seulement qu'elle a pensé que ce qu'elle avait consigné au jour le jour, dans son journal, pourrait servir à d'autres.

- Frankl, pour aider les prisonniers, dont il faisait partie, et plus tard ses patients dépressifs, a travaillé à leur faire retrouver du sens à leur vie. Pour cela il a joué sur deux tableaux : celui des espoirs humains qui s'appuient sur des souvenirs heureux et des projets d'avenir, et celui d'une espérance transcendente qui découvre à la vie une dimension d'éternité.

- Etty a nourri aussi quelques espoirs humains : celui par exemple de devenir après la guerre un grand écrivain. Mais elle a très vite été lucide sur le sort dramatique qui l'attendait, elle et son peuple. Ses raisons d'espérer ont alors très vite basculé dans une dimension théologique et une confiance inconditionnelle en ce qu'elle a un jour décidé d'appeler Dieu. C'est surtout sur cette source d'espérance qu'elle a insisté.

Apolline souligne cela à la fin de son mémoire : « *Apprendre à espérer implique d'apprendre à accueillir une espérance qui n'est pas autosuggérée, mais qui est reçue.* » Pour illustrer cela, elle met à la fin de son travail la prière qu'Etty a formulé dans son journal, le 12 juillet 1942 : une prière qui commence par ces mots. « *Ce sont des temps d'effroi, mon Dieu...* » C'est dans ce texte qu'elle dit : « *Je vais t'aider mon Dieu à ne pas t'éteindre en moi. Ce n'est pas toi qui peut nous aider, mais nous qui pouvons t'aider, et ce faisant nous nous aidons-nous-mêmes. C'est*

*tout ce qu'il nous est possible de sauver en cette époque et c'est aussi la seule chose qui compte : un peu de toi en nous, mon Dieu. »*

Vous connaissez la suite de ce texte merveilleux qu'Etty conclut en disant : « *Maintenant, je vais me consacrer à cette journée. Je vais me répandre parmi les hommes d'aujourd'hui et les rumeurs mauvaises, les menaces m'assailiront comme autant de soldats ennemis une forteresse imprenable. »*

Etty, là, ne s'inquiète plus du lendemain : elle ne bâtit plus de projet et n'attend pas un avenir meilleur. Sans but et sans avenir, elle se concentre sur l'ici et maintenant de sa journée. La manière paradoxale qu'elle a d'espérer ou, comme elle dit, de ne pas désespérer, est de vivre le plus intensément possible l'instant présent et d'en faire « un moment d'éternité » :

- « *Fais ce que ta main droite trouve à faire et ne pense pas à l'heure suivante. C'est pourquoi nous faisons le lit, nous portons les tasses à la cuisine, et après on verra. »* (p.200)

- « *Là où l'on est, être présent à cent pour cent. Mon faire consistera à être là. »* (p.742)

- « *Porter des fleurs et des fruits sur chaque arpent où l'on a été planté, ne serait-ce pas notre finalité ? »* (p.746)

- « *Je ne pense plus en termes de projets et de risques, advienne que pourra et tout sera bien. »* (p.751)

- « *À vrai dire, il n'y a pas de but... Chaque instant de cette vie doit être un but en soi... Se dire avec confiance que le chemin mène quelque part, et ne pas vouloir à toute force apercevoir un but. »* (p.248)

- « *Quand on a commencé à faire route avec Dieu, on poursuit tout simplement son chemin, la vie n'est plus qu'une longue marche. »* (p.683)

Vivre l'instant présent, pour Etty, c'est mourir au passé et à l'avenir, aux souvenirs et aux espoirs, aux habitudes et aux projets. C'est, comme elle dit : « *vivre sa vie de façon à la porter en soi comme un tout bien clos et complet, de sorte qu'elle soit toujours achevée, à chaque instant complètement achevée. »* (p.748) Vimala Thakar appelait cela « l'art de mourir pendant qu'on est vivant ». Paradoxalement, cet art est l'art d'espérer ou, dit Etty, de ne pas désespérer.

Mais l'un de ses plus beaux textes sur l'espérance me semble celui-ci :

« *Quand on n'a pas en soi **une force énorme**, une force faisant voir le monde extérieur comme une série d'incidents pittoresques incapables de rivaliser avec **la grande Splendeur** - je ne trouve pas d'autre mot - qui est notre inépuisable trésor intérieur - alors on a tout lieu de sombrer, ici, dans le désespoir. »* (Lettres de Westerbork, p.82)

Frankl a cherché, pour lui et ses patients « un sens à la vie ». Etty dit l'avoir trouvé. Elle écrit, le 4 juillet 1942 : « *La vie est belle et pleine de sens dans son absurdité, pour peu que l'on sache y ménager une place pour tout et la porter tout entière en soi dans son unité ; alors la vie d'une manière ou d'une autre, forme un ensemble parfait. »* (p.649)

Voilà. Si vous désirez approfondir le travail de Viktor Frankl, je vous conseille la lecture de son excellent petit livre : *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*. Et si vous désirez en savoir plus sur le mémoire d'Apolline, vous le trouverez sur le site de notre association.