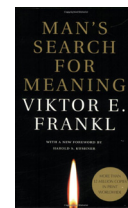


# MAN'S SEARCH FOR MEANING

Viktor E. Frankl

Livre anglais

Livre français



## LES IDÉES

### LE POUVOIR DE CHOISIR NOTRE ATTITUDE

« On peut tout enlever à un homme excepté une chose, la dernière des libertés humaines : celle de décider de sa conduite, quelles que soient les circonstances dans lesquelles il se trouve ». Aoutch. Puissant. Toute la philosophie de Frankl résumé en une phrase. Réalise bien ceci : « **Entre un stimulus et une réponse, il y a un espace. Et dans cet espace, il y a notre pouvoir de choisir nos réponses.** Notre liberté et notre croissance se logent dans ces réponses. » **Le pouvoir de contrôler/modifier ton comportement face à une situation t'appartiendra toujours.** (petit exemple quotidien. Stimulus : tu renverses du café sur ta chemise le matin. Mauvaise réponse : panique générale. Bonne réponse : ce n'est pas si grave, ça n'arrive pas tous les jours, tu es même reconnaissant que ça t'arrive assez rarement !)



### LOGOTHÉRAPIE / RESPONSABILITÉ

« Chaque personne fait face à une question que lui pose l'existence et elle ne peut y répondre qu'en prenant sa propre vie en main. C'est pourquoi la logothérapie considère la responsabilité comme l'essence même de l'existence humaine. » **Tu es responsable de ta vie, et de ce que tu veux en faire.** Quel métier rêves-tu de faire ? Quel plan d'action peux-tu mettre en place pour vivre cette vie qui aurait plus de sens pour toi ? Pose-toi sans arrêt ce genre de question en portant attention aux signes que la vie te donne.

« Rien au monde ne peut aider une personne à survivre aux pires conditions mieux que ne peut le faire sa raison de vivre. Nietzsche a raison quand il dit que celui qui a une raison de vivre peut endurer n'importe quelle épreuve, ou presque. »

### RELATION CORPS/ESPRIT/ESPOIR

Nietzsche disait : « **Celui qui a un pourquoi qui lui tient lieu de but, de finalité, peut vivre avec n'importe quel comment.** » V. Frankl nous raconte que dans les camps, les prisonniers dépourvus d'espoir tombaient en premier. Le corps de son ami a cessé de combattre une épidémie de typhus dès lors que son espoir était anéanti. **Notre santé physique repose en amont sur notre santé mentale.** Cela va te paraître aussi naïf qu'évident, mais **quelque soit la situation, ne perds jamais espoir.** « Ceux qui connaissent le rapport étroit qui existe entre l'état d'esprit d'un homme et l'état d'immunité de son organisme comprendront qu'**être privé d'espoir peut avoir sur lui un effet dévastateur ou même mortel.** C'est précisément ce genre de situation extrêmement difficile qui donne à l'homme l'occasion d'atteindre une spiritualité plus accomplie. »



### ON NE POURSUIT PAS LE BONHEUR

« Une des caractéristiques de l'homme est qu'il ne peut vivre sans penser à l'avenir. Et c'est cela qui le sauve dans les moments les plus difficiles, bien qu'il doive parfois se conditionner pour être capable d'assumer les tâches qu'il s'est imposées. »

« On ne peut pas poursuivre le bonheur, il doit s'ensuivre naturellement. **On doit avoir une raison d'être heureux.** Une fois cette raison trouvée, le bonheur devient automatique. » Si tu n'es pas heureux avec ce que tu as aujourd'hui, tu ne seras pas heureux avec dix fois plus demain. **Notre bonheur, et donc nos raisons d'être heureux, se trouvent à l'intérieur de nous, pas à l'extérieur.** Écoute ce que te dicte ta conscience, et **fais toujours de ton mieux (4ème accord toltèque, notes ici).** **Ne te plains pas (notes ici),** et n'oublie jamais que **l'on a toujours le choix de choisir la manière dont nous voyons les choses** (idée n°1 de cette note !).

### UNE TENSION INDISPENSABLE ENTRE NOUS ET NOTRE VERSION OPTIMALE

« La santé mentale est fondée sur un certain degré de tension entre ce que nous avons déjà réalisé et ce qui nous reste à réaliser, ou sur la différence entre ce qu'on est et ce qu'on devrait être ». Les Grecs anciens, de Socrate à Aristote, utilisait le terme « **arété** » pour définir l'excellence. Vivre dans l'arété signifie vivre en exprimant la meilleure version de soi-même. **Lorsqu'il y a un écart trop important entre notre version optimale et notre version actuelle, nous vivons dans le regret et l'anxiété. Cette tension est indispensable, et nous devons, jour après jour, tout faire pour tendre vers cette version optimale de nous-même.** Quelles actions peux-tu mettre en place pour vivre cette version optimale de toi-même ? Go ! (et adieu Mr Regret ...!)