

Connaissez-vous la thérapie du sens?

J'ai vécu, un jour, un fait qui m'a beaucoup interpellé. Il s'agit d'un appel téléphonique que je reçus de l'un de mes anciens élèves. Il était angoissé. Deux ans auparavant, il avait été victime d'un accident d'automobile pour lequel il n'était aucunement responsable. Il s'interrogeait sur le destin qui avait été si ingrat et si cruel envers lui. Il comprenait son état, car les médecins lui avaient très bien expliqué pourquoi il ne pourrait plus marcher. Ce qu'il ne comprenait pas, c'était la raison pour laquelle la fatalité s'était si malencontreusement immiscée dans son destin. Il se demandait pourquoi il était cloué à un fauteuil roulant, dans la fleur de l'âge, si loin de ses rêves et de ses projets d'avenir.

Je passai quelque temps avec lui, mais je demeurai impuissant à le consoler. Je compris cependant, à travers cet événement, une chose importante : **trouver un sens à la souffrance, ça va; trouver un sens à sa souffrance, ce n'est pas évident.** Que répondre, par exemple, à la question du pourquoi? « Pourquoi moi? » Ou encore : « Qu'ai-je fait pour mériter cela? Quel est le sens de ma souffrance, de ma maladie? Pourquoi est-ce que je souffre? Les autres marchent, pourquoi est-ce que je suis immobilisé? Les autres rient, courent, travaillent, jouissent de la vie, accomplissent leur carrière. Qu'est-ce qui m'est arrivé? » Comme on le voit, l'explication

n'est pas le sens. *Le psychanalyste Viktor Frankl a montré comment l'homme dépend du sens de sa vie et qu'il peut être malade s'il le perd. Et pour cause.*

Chercher un sens est un besoin vital. Voilà pourquoi la santé requiert que notre vie ait un sens. Combien de souffrances, de maladies, de dépressions prennent racine dans l'absence de réponses à ces questions fondamentales! **Nous éprouvons un besoin viscéral de sens comme nous avons besoin d'eau, d'air, de lumière, de nourriture.** Quand nous ne trouvons pas le sens d'une chose, d'un événement, quand nous ne comprenons pas ce qui nous arrive, nous nous sentons démunis, insécurisés. L'angoisse alors s'installe et le premier réflexe est de paniquer. On veut comprendre pourquoi? C'est bien normal.

Toutes les personnes qui œuvrent auprès des malades vous le diront; la question qui revient le plus souvent, consciemment ou inconsciemment, est la suivante : « Quel est le sens de ce qui m'arrive? » Une personne malade disait : « Trouver une explication, comprendre comment et, surtout, pourquoi je suis tombée malade, c'est tout ce que je voulais. » Jocelyne Benoit qui accompagne des malades en phase terminale fait le même constat : « J'ai observé, dit-elle, que les mêmes questions reviennent souvent. Les gens me demandent ce que ça leur a donné de vivre. »

L'importance du sens est corroborée par un psychothérapeute qui affirme : « Guérir le client, ce n'est pas lui remplir la tête de connaissances psychologiques ou biologiques. Le guérisseur découvre sa mission quand il donne un sens à la maladie. » Tout est dit dans cet énoncé!



Jean-Paul Simard,
écrivain

www.jeanpaulsimard.com

