



DONNER DU SENS A SA VIE

Nombreux sont les exemples illustrant à quel point le but que nous donnons à nos existences influence favorablement notre santé mentale et physique. D'après la conclusion d'une étude longitudinale menée à l'Université de Michigan, sur près de 7 000 adultes, la perception d'un sens dans l'existence a un impact profond sur notre quotidien.

La réponse à la quête de sens peut varier d'une personne à l'autre, voire chez la même personne à différents moments de sa vie. Chacun, pas à pas, construit le sens de sa vie.

Qu'est-ce que donner du sens à sa vie ?

Donner du sens à sa vie, c'est opter pour la construction d'une vie qui nous corresponde. C'est avoir la certitude que l'on agit pour le mieux, en accord avec ses propres valeurs, et que l'on tire parti de ce qui est donné.

Le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi¹, de l'Université de Claremont en Californie, s'est intéressé à ce qu'il nomme les moments de « *flow* » ou d'*expérience optimale*. Il a centré ses recherches sur des personnes ayant un niveau élevé de mobilisation pour des actions précises (alpinistes, joueurs d'échec, compositeurs de musique, etc.).

Dans une implication totale, oubliant ses préoccupations et ses frustrations, le sujet est pleinement centré sur ce qu'il réalise. Cette expérience optimale qui crée un état de grand bien être renforce la structure de soi. C'est ce que les psychologues appellent l'état de "**flow**", une expérience où corps et esprit sont mobilisés dans un effort volontaire en vue d'une tâche particulière.

¹ *Vivre, la psychologie du bonheur*, Pocket, 2006.

Une source essentielle de sens se situe dans l'action, qu'elle soit professionnelle ou personnelle. Les convictions et les valeurs personnelles, la philosophie, l'art, l'action, l'amour, le travail, l'engagement sont autant d'actes ou de façons aboutissant à un dépassement de soi.

Les recherches menées sur le sujet montrent que nous donnons du sens essentiellement à travers **trois dimensions** :

1. Une dimension affective et relationnelle

Karen de Vogler et Peter Ebersole, psychologues à l'Université d'État de Californie, ont mené avec leurs collègues une série de recherches sur les facettes de l'existence qui lui donnent du sens. Quel que soit l'âge, les relations interpersonnelles sont le plus souvent citées. Celles-ci jouent en effet un rôle essentiel dans l'équilibre psychologique et sont une source principale de sens. Le sentiment d'appartenance et de liens est nécessaire à l'épanouissement et au sentiment de sa valeur personnelle. Nous avons tous la faculté de trouver de quelle manière nous engager dans des relations harmonieuses. Les personnes qui en jouissent trouvent leur vie plus satisfaisante ; elles sont moins sujettes aux insomnies, à la dépression et supportent mieux les coups du sort.

2. Une dimension cognitive

Les arts, les sciences, la culture sous toutes ses formes, sont des sources d'enrichissement où il est possible d'y puiser de l'énergie pour se nourrir et s'épanouir.

Pour Auguste Rodin, « l'art est la plus sublime mission de l'homme. C'est l'exercice de la pensée qui cherche à comprendre le monde et à le faire comprendre. »

Éric-Emmanuel Schmitt narre, dans son ouvrage, ²comment la découverte de la musique de Mozart l'a guéri de son mal de vivre et lui a donné la certitude que la vie pouvait avoir un sens.

Certains trouvent ce sens et réussissent leur vie en transmettant le fruit de leur savoir, en enseignant, en soignant, en aidant, en créant, en innovant, en inventant.

Hubert Reeves à 87 ans confiait récemment : « *J'aime apprendre des autres et surtout apprendre aux autres, mes enfants, petits- enfants ...* »

² *Ma vie avec Mozart*, Éd Albin Michel

Cultiver la curiosité et ce, à tout âge de la vie, élargir son horizon, découvrir de nouvelles voies d'expression, de pensées, laisser libre cours à sa créativité (peinture, sculpture, etc...), sont les moyens les plus efficaces pour se maintenir dans le souffle de la vie. Chacun peut devenir son propre créateur. Il suffit de continuer à demeurer à l'affût de tout ce qui, dans le présent, peut nous procurer le plaisir d'explorer et de s'enrichir.

3. Une dimension comportementale

Chaque jour, j'ai essayé de m'inventer un enthousiasme nouveau pour le lendemain matin, confie Paul Émile Victor, explorateur polaire.

Une vie remplie de sens c'est pour ceux interrogés s'engager dans une activité, quelle qu'elle soit, accepter une mission, réaliser un exploit, prendre intérêt et plaisir à ce que l'on fait, être l'acteur vedette de sa vie et non le figurant, la choisir et non la subir.

Donner du sens à sa vie c'est aussi aider autrui.

Se sentir utile est un moyen de relativiser ses tracas et peut répondre à une aspiration profonde basée sur ses propres valeurs. Sylvie, endeuillée par la disparition brutale de son mari a repris goût à la vie en devenant bénévole dans une association caritative. Lisa a cessé ses compulsions alimentaires depuis qu'elle s'est inscrite aux cours d'art dramatique. Céline, au cours de sa thérapie personnelle, a décidé de devenir elle-même praticienne grâce sa thérapeute à laquelle elle a pu s'identifier. « Maintenant que je me suis réparée, je peux enfin donner du sens à ma vie et aider les autres à se réparer » dit-elle. Tous engagés dans l'action, ont trouvé un sens à leur vie.

C'est à travers ce que vous faites que ce que vous êtes se fera voir, nous enseigne Carl G. Jung³.

Antoine Leiris, journaliste, qui a perdu son épouse au Bataclan un soir du 13 novembre 2015 se retrouve seul avec son tout petit garçon. Comment se construire un avenir après un tel drame ? Qu'est-ce que la vie, après un tel deuil ? Après *Vous n'aurez pas ma haine*, roman traduit au théâtre, il vient de publier « *La vie après* ». « Quatre ans après, le deuil a toujours la même forme, mais il revient moins souvent. C'est l'avantage du temps qui passe. J'ai attendu de nous savoir solides pour reprendre la plume et publier ce nouveau roman. J'ai alors tenté de consigner les mues, cette écume du changement, depuis la perte de tous les repères jusqu'à cet

³. *Ma vie*, Éd. Poche, 0000.

instant où le ciel se dégage presque d'un coup. C'est là que vient la vie, après »⁴, relate-t-il lors d'un [interview](#).

Nombreuses sont les personnes à avoir vécu des événements traumatiques. Même si certaines blessures restent sensibles, elles ont su se montrer expertes dans leur capacités à rebondir et à donner du sens à leur existence.

La vie est jalonnée d'événements qui nous obligent sans cesse à faire des choix, à nous remettre en question. Rien n'est jamais acquis. Des espoirs qui s'envolent, des rêves qui s'effondrent, des difficultés à surmonter, il y en aura toujours. Sans cesse, nous combattons d'innombrables peurs, mais c'est précisément dans la confrontation avec le quotidien que nous mesurons notre force d'âme. C'est lors de ces épreuves que nous trouvons en nous des ressources insoupçonnées et le courage nécessaire pour nous adapter, nous en sortir et grandir. Comptons sur notre potentiel et nos ressources internes pour nous ouvrir à des expériences nouvelles et agir positivement sur le cours des événements.

Dans ce domaine, heureusement, rien n'est immuable, nous sommes en perpétuelle évolution. Il suffit d'ouvrir les yeux, d'être en éveil, de cultiver la patience et trouver la bonne voie et le bon virage à prendre, au bon moment.

À chacun sa voie pour atteindre la vérité. Pour moi, écrit Tolstoï, je répands dans mes écrits, non de vaines paroles, mais cela même qui fait toute ma vie, tout mon bonheur, et qui m'accompagnera dans la mort⁵.

Bibliographie :

Donner un sens à sa vie, J. Lecomte, Poches Odile Jacob, 2013.

Psychologie positive et personnalité M. Firouzeh, Masson, 2010.

Introduction à la psychologie positive, sous la direction de J. Lecomte, Dunod, 2009. Editions

⁵ *Du sens de la vie*, La Bibliothèque Digitale 2013