

Donner du sens à sa vie. Oui mais comment?

Donner du sens à sa vie, cela veut pouvoir dire deux choses qui, en fait, se complètent, s'enrichissent et s'interpénètrent. Ce peut être :

- donner une direction à sa vie
- et/ou trouver une signification, une raison d'être à sa vie, telle qu'elle se vit ici et maintenant.

La question qui se pose ensuite, c'est "Comment"? Comment donner du sens à sa vie ? Y-a-t'il des moyens d'être éveillé, attentif, soutenu afin d'être en mesure de donner ce sens ?

Voici 5 tâches qui permettent de donner sens à sa vie.

1. Faire sens du passé, affirmer une identité, développer l'estime de soi.

Il s'agit de savoir d'où l'on vient, ce qui nous a formé, ce que nous transportons en nous de désirs, de projets qui nous ont été transmis et qui ne nous appartiennent pas. Il s'agit de lâcher prise des valeurs, des préoccupations, des plans de vie qui nous ont été transmis, parfois à notre insu, pour discerner ce qui est le sens de notre vie, ce qui peut lui donner sens en fonction de qui nous sommes et des circonstances de vie qui sont les nôtres car le sens de la vie n'est ni transmissible, ni héréditaire. Il est à construire et reconstruire sans cesse.

2. S'intégrer socialement, créer un réseau, se relier à l'univers, prendre soin des autres.

S'il est essentiel de faire sens de son passé et d'affirmer une identité, donner du sens à sa vie, cela nécessite la capacité d'entrer en contact avec les autres, de créer des contacts, des liens. Même les ermites les plus isolés maintiennent un lien très fort avec la divinité qu'ils adorent. Pour le commun des mortels, plus on est relié, intégré dans une famille, un groupe, une société, une communauté, plus, il devient possible de se préoccuper du sens de la vie.

3. Prendre soin de soi, maintenir sa santé, s'adapter positivement, faire face au stress, au changement.

Lors des grands drames que l'être humain rencontre dans sa vie, il peut être submergé par l'impression d'absurdité. Perdre son fils unique par suicide, contracter une maladie dont l'issue est mortelle quelques mois après avoir mis son deuxième enfant au monde, cela peut-il avoir un sens ?

C'est à chaque être humain de parvenir à donner du sens à ce qu'il vit, personne ne peut le faire à sa place. Quelque soit la difficulté à affronter, l'être humain est appelé à développer des mécanismes complexes, physiques et psychiques qui lui permettront de faire face, de se reconstruire après les crises. Ce sont les mécanismes qui permettent ce que l'on nomme la RÉSILIENCE (sujet d'un futur article patience!!!), la capacité à rebondir.

4. Construire des projets, s'ouvrir au futur, Espérer.

Toute vie humaine se construit sur l'espérance, le nouveau-né qui pousse son premier cri. S'ouvrir au futur, espérer, ça n'a rien d'évident, surtout lorsque les épreuves de la vie sont nombreuses et douloureuses.

Même au coeur d'une vie à la dérive, lorsqu'une personne n'a plus aucune recherche de sens, lorsqu'elle ne croit plus à son avenir, qu'elle n'espère plus rien et que plus rien n'a de sens pour elle, il existe toujours la possibilité d'un revirement, étonnant, parfois miraculeux.

L'être humain a la capacité d'apprendre, de changer, de décider de sa vie.

5. Développer sa dimension spirituelle.

La cinquième tâche de la vie consiste justement à prendre conscience de cette dimension du "sens".

En général, cette tâche se conjugue avec la prise de conscience de la dimension spirituelle, non pas forcément religieuse, mais spirituelle au sens large. C'est le plus souvent lorsqu'on est interpellé par cette dimension spirituelle que se posent, avec acuité, les questions de sens.