

JE NE TROUVE PAS DE SENS À MA VIE...

Témoignage

Je ne sais pas quoi faire de "moi", de ma vie... Je me cherche depuis 10 ans et je ne trouve toujours pas un sens à ma vie... Je tourne donc en rond en cherchant et espérant qu'une direction se dessine enfin, qu'une envie se présente à moi... Comment sortir de cet état d'ennui, ne trouvant aucune envie ou motivation, détachée de tout, indifférente ...

La réponse

Vous êtes discrète. Et pudique... Tellement discrète que vous présentez comme un « souci » ce qui est décrit comme un mal profond : ne pas trouver de sens à votre vie. Vous dites tourner en rond, attendre que quelque chose se dessine, comme une « envie ». Ce que vous exprimez d'abord est donc cette absence d'envie, ce spleen, cette indifférence. Il faut essayer de comprendre cette indifférence. Votre indifférence, en quelque sorte, ne vous est pas indifférente... Auscultez donc l'indifférence qui vous habite ! Si vous êtes détachée, c'est que vous étiez « attachée », plus « ancrée », présente à votre vie. Que s'est-il passé dans votre existence ? Quel deuil ? Quelle déception ? Quelle attente déçue ? Est-ce simplement la vie qui vous a déçu ?

Il s'agit de transformer votre indifférence.

Celle-ci peut vous enseigner. Je m'explique. La tradition spirituelle la présente comme indifférence à soi, et à toute autre chose que Dieu. La « sainte indifférence », chez François de Sales, est l'état de celui qui a renoncé à tout désir pour lui-même. Cette indifférence équivaut au seul amour de Dieu. On la retrouve aussi dans le quiétisme, associée à l'idée du pur amour, et dans toute l'histoire de la mystique. Pour Ignace de Loyola, l'indifférence est ce qui porte au seul amour de Dieu, et met donc le reste en équilibre, en indifférence. Vous n'avez peut-être pas de démarche spirituelle, mais cela peut vous donner à penser. Les personnes qui ont une vie habitée par un sens, se montrent ainsi « indifférentes » à des choses qui n'ont pas de réelle importance : renommée, confort, réussite au sens le plus terre à terre du terme.

Mais, votre indifférence est d'une autre sorte.

Elle attaque le « croire ». Nous avons tous besoin de croire en quelque chose. Le but de la psychanalyse, est de délivrer de la fausse croyance. Mais l'absence du croire est préjudiciable. En ce cas notre vie devient vide. D'une certaine manière, le déprimé est hors du croire. Pour se mouvoir dans le monde, pour faire des projets et aimer, il est nécessaire que les choses soient autres que ce qu'elles sont. Elles se doivent de donner signe de parole et de vie. Il nous faut ainsi « croire ». C'est pour cela que votre indifférence a quelque chose à vous dire. L'indifférence agit à l'intérieur de la croyance, qu'elle soit religieuse ou qu'elle concerne la croyance de tout un chacun qui est croyance en la vie elle-même. Pour l'indifférent, les choses « indifférentes » : elles ne sont ni bonnes

ni mauvaises, ni positives ni négatives. On peut opposer directement l'indifférence à l'engagement.

Votre spleen est un spleen du second temps de la vie.

Vous n'avez pas l'amertume de celle qui ne s'est pas encore lancée dans l'existence, de l'adolescente ou de la jeune adulte qui a des idéaux, et qui n'ose pas mettre les mains dans le « cambouis » de la réalité par peur, par manque de confiance. Vous avez essayé des voies, vous avez expérimenté. Vous avez voulu presser le jus de la réalité. Et celle-ci s'est refusée. Ou, peut-être, le « jus » était-il amer, sans réelle consistance. Au centre de votre indifférence, il y a comme un vide, constitué de vos désillusions, de ce que vous attendiez et qui n'est pas venu... Ce vide n'est pas nécessairement à « remplir ». En tous cas, pas tout de suite. Il faut le regarder, percevoir de quoi il est constitué. La désillusion est parfois créatrice.

Mais, on ne peut pas mettre du sens tout(e) seul(e).

Faites confiance à vos rencontres, personnelles ou littéraires, à ce que votre entourage, ou d'autres personnes plus lointaines, vous racontent, par leur trajectoire, de sens à l'œuvre dans leur vie. Prenez le temps d'en parler avec d'autres, comme vous le faites ici avec moi. Faites aussi confiance au diagnostic d'autrui, quand on vous dit que tel ou tel de vos gestes, ou telle ou telle de vos paroles a du sens ou de la grâce.

Un dernier conseil : lisez les écrits d'Etty Hillesum, qui est aujourd'hui considérée comme une voie singulière, une forme de guide par beaucoup de personnes en recherche de sens. Cette jeune femme, morte à Auschwitz en 1943, se désespère, au début de ses carnets, de l'absence de sens de son existence. Elle chemine avec tout cela, au cœur de ses rencontres et de ses recherches, au cœur du tragique de l'histoire. Le sens germe, jamais totalement atteint, en une destinée riche de rencontres, même si par moment Etty se perd un peu dans la complexité de ses sentiments et de ses attirances.