

RÉUSSIR SA VIE : QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE ?

Qu'est-ce qu'une vie réussie ?

Quelle différence entre « réussir sa vie » et « réussir dans la vie » ?

Approche philosophique et spirituelle.

Au sens commun, **réussir sa vie**, ou « réussir dans la vie », c'est avoir une bonne situation, fonder une famille, réaliser ses projets, vivre heureux ou encore savoir dépasser les épreuves.

Pour autant, peut-on dire que l'on a raté sa vie si l'on n'a pas fait carrière, si l'on n'a pas eu d'enfants, si l'on n'a pas réussi à concrétiser ses projets, ou si l'on a enduré malheurs et souffrances ? Pas forcément.

En réalité, la « réussite » est une question de **point de vue**. Chacun possède ses propres critères de réussite, en fonction de ses valeurs et de ses modèles.

Dans tous les cas, la réussite s'apprécie en fonction d'un but à atteindre. Mais une autre question se pose : est-il vraiment nécessaire d'avoir un but dans la vie ? En effet, celui qui ne se fixe aucun but ne risque pas d'être déçu : il tient peut-être là la clé du bonheur.

Réussir sa vie : qu'est-ce que ça veut dire ?

La **réussite** est synonyme de succès, de réalisation de soi, de satisfaction personnelle : c'est l'atteinte du but que l'on s'était fixé.

A l'inverse, la non atteinte des objectifs peut causer malheur et souffrance : celui qui pense avoir échoué ou raté sa vie éprouvera de la honte, de la culpabilité, du désespoir voire du ressentiment. Il en voudra à ceux qui ont fait échouer son projet, c'est-à-dire aux autres et à **lui-même**.

En réalité, il se pourrait bien que nous n'ayons pas les moyens de nos ambitions. Contrairement à ce que notre **ego** nous laisse penser, nous ne sommes pas les principaux acteurs de notre vie. Nous sommes en effet des êtres limités, déterminés et conditionnés par une foule d'éléments que nous ne maîtrisons pas, et dont nous n'avons même pas conscience. A chaque instant, des centaines de paramètres impactent notre vie, font dévier notre projet. Un aléa, une rencontre ou un accident sont susceptibles de tout remettre en cause.

Peut-on laisser les circonstances décider de notre réussite ou de notre échec ? Certainement pas. Il convient donc d'adopter une autre définition de ce qu'est une « vie réussie ».

Réussir sa vie : approche psychologique.

La réussite dépend beaucoup du regard des autres et du regard que nous portons sur nous-même :

- suis-je à la hauteur de mes ambitions ?
- suis-je en capacité de mener ma vie comme il le faudrait, ou comme on me l'a appris ?
- ma vie est-elle conforme au modèle véhiculé par mes parents ou par la société ?
- suis-je reconnu aux yeux de mon entourage ?

Ainsi, la réussite repose sur le **jugement** des autres mais aussi et surtout sur le nôtre : elle interroge notre rapport aux autres, à la société, ainsi que notre psychologie.

Au sens freudien, l'**idéal du moi** est l'instance qui résulte de la convergence du narcissisme (idéalisations du moi) et de l'identification au modèle parental et social. Autrement dit, nous cherchons à nous conformer à un modèle de vie précis car nous ressentons cela comme une exigence forte de notre personnalité (notre « moi »). Or notre personnalité doit aussi composer avec nos **instincts**, nos pulsions et nos penchants naturels : il en résulte une lutte intérieure souvent douloureuse.

En résumé, l'**idéal du moi** est l'instance psychique qui nous fait nous poser la question : « ai-je réussi ma vie ? »

Notre « moi » (ou ego) tente en permanence de garder le contrôle et d'atteindre les objectifs qu'il s'est fixés. En cas de **réussite**, nous ressentons de la fierté et de la satisfaction. En cas d'**échec**, la culpabilité, la honte et les regrets prennent le dessus. Mais dans les deux cas, il se pourrait bien que nous soyons dans une totale illusion.

Réussir sa vie : approche philosophique et spirituelle.

Dans la philosophie antique comme dans l'**hindouisme**, le **taoïsme** ou le **bouddhisme**, le **détachement** est la condition première d'une vie réussie.

Il s'agit de se détacher de ses états mentaux, d'oublier ses désirs et de renoncer à ses exigences. C'est ainsi que s'effaceront les regrets et la peur, tout autant que l'autosatisfaction.

Les **stoïciens** prônent l'**ataraxie** (calme mental) et l'*apatheia* (absence de passion). Ils croient en un **destin** déjà écrit, qu'il serait vain de vouloir influencer. Le philosophe stoïcien sait qu'il n'a aucun pouvoir sur le cours des choses ; la seule chose qu'il puisse maîtriser, ce sont ses pensées.

Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les opinions qu'ils en ont.
Épictète

Quant aux **épicuriens**, ils appellent à cultiver une vie fondée sur le plaisir raisonnable et l'acceptation d'un certain niveau de souffrance. Il faut savoir se contenter de ce que l'on a : le bonheur se décide par soi-même, il ne peut venir que de l'intérieur.

Seul celui qui peut se passer de la richesse est digne d'en jouir.

Épicure

Mais c'est **Lao-Tseu**, le fondateur du taoïsme, qui décrit le mieux les conditions d'une vie réussie :

Fais confiance à la vie telle qu'elle est.

Aime le monde comme toi-même.

Tao Te King, 13

Le Maître observe le monde

mais fait confiance à sa vision intérieure.

Il laisse les choses aller et venir.

Son cœur est ouvert comme le ciel.

Tao Te King, 12

Pour Lao-Tseu, vouloir réussir sa vie serait prendre le risque d'échouer :

Emplis ton bol à ras bord

et il débordera.

Aiguise ton couteau sans relâche

et il s'émoquera.

Cours après l'argent et la sécurité

et ton cœur ne s'apaisera jamais.

Soucie-toi de l'approbation des gens

et tu seras leur prisonnier.

Tao Te King, 9

Ainsi, Lao-Tseu et les stoïciens nous invitent à agir sans but, sans tenter d'influencer l'ordre des choses. La **sagesse** consiste à accepter son destin : c'est ainsi que notre vie sera toujours réussie.

Qu'est-ce qu'une vie réussie ? Conclusion.

Au final, il n'y a pas de vie réussie ou ratée. Seul notre ego raisonne en terme de réussite ou d'échec. Notre être réel, lui, ne connaît pas ces termes. **Réaliser cela, c'est déjà réussir sa vie.**

Le sage ne s'attache pas à ses désirs, ni au regard des autres. Il sait qu'il n'a aucune prise sur le monde : c'est pourquoi il refuse autant les honneurs que les moqueries, autant la victoire que la défaite. Ayant compris le mécanisme de son psychisme, il sait mettre à distance son ego et ses ambitions ; il s'**émerveille** simplement de l'expérience qui lui est donnée de vivre.

En fait, réussir sa vie se décide au moment même où la question se pose, loin des souvenirs du passé et des projections futures.

Atteindre la sagesse est certes difficile. Dans les faits, il est impossible de gommer la tristesse, la souffrance ou la douleur d'un drame. La culpabilité et les regrets sont souvent plus forts. Mais ils ne doivent pas nous faire croire que nous avons raté notre vie.

C'est pourquoi l'**acceptation** doit aller jusqu'à englober nos propres souffrances : c'est ainsi que nous pourrons nous réconcilier avec nous-même et avec le monde.