

Le sens de la vie : mythe ou réalité ?

by Paul Olivier • 30 avril 2013

*Le sens de la vie.
Votre vie n'a pas de sens ?
Pourquoi s'y intéresser ?
Peut-on donner un sens, construire un sens à sa vie ?
Doit-on le chercher ou le trouver ?
Le sens de la vie est-il une illusion ?*

L'importance du sens de la vie

L'homme ne peut tout simplement pas vivre sans sens. Chacun de nous possède un sens à sa vie, même si il ne s'en rend pas nécessairement compte. Si vous vous levez le matin, il y a forcément une raison. Même si vous êtes déprimé, fatigué, angoissé, etc. Tant que vous vivez vous donnez un sens à votre vie. Cela peut être aussi simple que l'idée de progresser dans un domaine, les perspectives qui s'offrent à vous, un sourire. Cependant, chacun donne plus ou moins de sens à son existence. Alors que certains semblent savoir où ils vont et avoir trouvé leur vocation (ce que Max Weber appelle « Beruf », le métier au sens de vocation) d'autres cherchent une direction.

Trouver un sens à sa vie vous permettra de restructurer vos priorités. Vous pourrez enfin déterminer à quoi consacrer votre temps et votre énergie. D'ailleurs, avoir une vie pleine de sens vous donnera une énergie nouvelle.

Donner un sens à son existence est essentiel à notre bonheur. Viktor Frankl, dans son ouvrage « Man's Search for Meaning » ou « Découvrir un sens à sa vie » en français, démontre comment le sens qu'il a trouvé à sa vie lui a permis de survivre dans un camp de concentration nazi. Le sens permet à chacun de trouver à la fois motivation, joie, dynamisme, et tout simplement l'envie de vivre.

En psychologie positive, le sens de la vie est vu comme le principal facteur de bonheur. Le bonheur est permis par trois choses : des conditions de vie suffisantes, le sens de la vie, et le fait de vivre des moments de flow ou flot en français. Et le sens de la vie est encore plus important que le flow. C'est pour cela que je pense essentiel de s'y intéresser.

Un sens ou des sens de la vie ?

Je pense que la vie a plusieurs sens. Il n'existe pas pour moi de sens unique que quelqu'un puisse donner à sa vie entière sans en intégrer d'autres. Les sens peuvent se combiner de manière à mener une vie sensée.

Lorsque la vie n'a pas de sens

Peut-on considérer que la vie a un sens ? Je pense qu'il existe deux sens différents à la vie de l'homme : le sens propre à l'espèce et le sens pour chaque individu. Le premier, propre à l'espèce humaine, est celui de la survie des hommes. C'est notre instinct à tous de sauvegarder notre espèce : reproduction, besoin pour l'homme de nouer des relations d'entraide, tout montre que l'homme vit pour préserver sa communauté. Ainsi, un premier sens serait de donner naissance à des enfants. Ensuite, un autre sens est de tisser des liens forts d'entraide. Lier des amitiés fortes, des relations de partage, de réciprocité, d'entreprise, de soutien est un réel sens à donner. Aider les autres est un sens simple, et je me plais à me dire que c'est un des sens que je donne à ma vie.

Cette notion d'aide des autres peut se manifester à de nombreuses échelle : à petite échelle, c'est aider son voisin, à moyenne échelle, c'est aider sa communauté, à grande échelle aider l'humanité. Ainsi, le chercheur donne un sens à sa vie en contribuant à l'avancée des connaissances de l'espèce humaine. Un urbaniste lui donne un sens en contribuant à modeler le lieu de vie d'une communauté, et un professeur en améliorant la vie de quelques élèves.

C'est justement ce choix de sens qui diffère selon les individus : Comment vais je donner sens à ma vie? dans quel domaine ? C'est ici qu'entrent en jeu des paramètres de l'ordre de l'acquis, c'est-à-dire de l'ordre des expériences de chacun. Différents types de valeurs entrent en jeu : les valeurs de la ou des société(s) dans laquelle l'individu vit et a vécu, les valeurs familiales, les valeurs construites par réflexion, les valeurs culturelles, etc. C'est par ces valeurs que vous savez ce qui donne un sens ou non à votre vie.

Une bonne manière de procéder pour déterminer ce qui fait sens pour vous :

Réfléchissez à vos valeurs familiales, culturelles, sociétales, etc. Notez les. Essayez de trouver un point commun à toutes ces valeurs.

Ainsi, donner un sens à sa vie, c'est d'abord vivre en accord avec ses valeurs : à la fois ses valeurs en tant qu'humain mais aussi en tant que personne unique. C'est donc en conciliant ses aspirations avec celles des autres que l'on se dirige vers une vie de sens.