



6 SE FAIRE PLAISIR

Redonnez du sens à votre vie

Dans nos vies, c'est la course. Pas le temps de s'arrêter pour se demander après quoi on court. Mais lorsque le rythme ralentit, la vieille question ressurgit : y a-t-il un sens à tout cela ? Ou plutôt, comment retrouver du sens dans nos vies éparpillées ?

Par Anne Van Waerebeke

QUITTEZ LA GRAND-ROUTE

Lorsqu'on fonce à bride abattue sur la voie royale de la réussite, de multiples opportunités nous échappent : on ne prend pas le temps de ralentir à la croisée de chemins qui nous conduiraient vers d'autres façons d'exister. En revanche, si on cesse de considérer qu'il nous faut à tout prix laisser une trace de notre passage sur terre, on peut goûter la saveur de la vie au présent. On devient libre, disponible, réceptive. On peut prendre le temps d'observer ce qui se passe autour de nous, y trouver matière à mener des expériences enrichissantes. On élargit le champ des possibles. Ne nous posons pas trop de questions, les pourquoi et les comment nous encombrant. Être curieuse, dans une posture d'accueil et d'ouverture, nécessite de s'enraciner dans le présent. Ouvrons simplement les yeux et éprouvons de la gratitude pour ce que la vie nous offre. Une rencontre, une opportunité, l'occasion de relever un défi, d'explorer un domaine inconnu, sont autant d'expériences qui contribuent à construire une vie riche de sens.

ANTICIPEZ VOS REGRETS

Fermez les yeux et projetez-vous aux derniers jours de votre vie. En vous retournant sur votre vécu, que diriez-vous de votre parcours ? Si vous aviez des regrets, quels seraient-ils ? Plus de la moitié des personnes questionnées en fin de vie regrettent de ne pas avoir consacré assez de temps et d'attention aux personnes qu'elles aimaient... et d'avoir trop travaillé. Et vous, à l'heure du bilan, qu'aimeriez-vous pouvoir vous dire ? Que n'aimeriez-vous pas avoir à vous dire ? Les réponses à ces questions tracent la ligne de vos priorités, de ce qui importe vraiment à vos yeux. À partir d'aujourd'hui, dans votre quotidien, consacrez plus de temps et d'espace à ces fondamentaux. Vous vivrez plus en accord avec vous-même, avec vos valeurs intimes.

HALFPOINT IMAGES / GETTY IMAGES





DÉVELOPPEZ VOTRE SPIRITUALITÉ

Aller marcher dans la nature, cela permet de s'aérer et de s'émerveiller, mais aussi de rester connectée à la terre, de ressentir cette pulsation qui nous donne de l'élan. « *Quand je marche au bord d'une rivière, raconte Anny, je pense aux millions de kilomètres qu'a parcouru chaque goutte de son eau, je vois ma minuscule vie qui s'insère dans cette immensité... Je trouve que j'ai une énorme chance d'être là.* » Chaque vie peut être vue comme un maillon, infime mais irremplaçable, de la grande chaîne du vivant. Ce sentiment d'appartenir à un tout, à quelque chose qui nous dépasse, donne à nos vies un sens spirituel. « *Ça élargit ma conscience au monde et ça me remplit de joie* », poursuit Anny.

CONTRIBUEZ À L'ACTION PUBLIQUE

Être dans un cheminement vers l'épanouissement personnel, c'est bien, mais cela ne suffit pas. Pour donner du sens à notre vie, nous avons besoin de nous engager... Agir pour autrui donne du sens et rend heureux. Il s'agit de "faire sa part". À vous de choisir votre action : vous pouvez militer pour les droits humains, vous engager dans une association ou un jardin partagé,

proposer du soutien scolaire, créer une coopérative entre voisins, devenir écrivain public ou conteuse... Quelle que soit la forme de votre engagement, il vous permettra de créer un tissu relationnel précieux : chacun met sa compétence à la disposition des autres, chaque personne compte. Se sentir utile, aider ne serait-ce qu'une personne, suffit à justifier notre existence.

NOURRISSEZ VOS LIENS AFFECTIFS

Nous plaçons les relations humaines au cœur de nos priorités. L'amour et l'amitié sont le sel de nos vies. Pourtant, cela ne se traduit pas toujours dans notre quotidien. Nos proches ont beau nous procurer de la chaleur et de la joie, nous avons souvent tendance à les faire passer au second plan, derrière nos obligations "sérieuses"! Nous voilà prévenues : vivre en cohérence avec nous-mêmes signifie consacrer le plus de temps possible aux êtres qui nous sont chers. Ils mettent dans nos vies tant de bonheur et de sens qu'à partir de 50 ans, voir ses amis au moins deux fois par semaine permet de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Il est temps de l'inscrire au marqueur sur les pages de notre agenda!

ÉCOUTEZ VOTRE DAEMON

Lors du procès qui a conduit à sa condamnation à mort, Socrate a déclaré : « *Je n'ai rien à me reprocher, j'ai toujours été fidèle à mon Daemon.* » Le Daemon, soit "esprit divin", représentait sa conscience morale, la voix intérieure qui le guidait. Notre Daemon est notre ange gardien, garant de notre loyauté envers nous-même

et nos valeurs. Contrairement au Jiminy Cricket de Pinocchio, il ne chuchote pas à notre oreille mais lorsqu'on le trahit, il émet des signes reconnaissables : tension, fatigue, sensation d'oppression... C'est le moment d'ouvrir un dialogue intérieur, afin d'identifier la source du malaise. Plus on est à l'écoute de son Daemon, mieux on perçoit ses signaux d'alarme. Et moins on risque de s'égarer de notre ligne de vie.



NOTRE EXPERT

Jacques Lecomte
docteur en psychologie, président d'honneur de l'Association française de psychologie positive, auteur de *Donner un sens à sa vie* et de *La bonté humaine* (Odile Jacob)

« S'engager pleinement dans la vie »

La question du sens de la vie s'est posée depuis l'aube de l'humanité. Chez les philosophes grecs, deux visions du bonheur s'opposaient : d'un côté, pour des personnages comme Calliclès, le bien-être de l'instant, le plaisir immédiat, était la seule source de bonheur. De l'autre, Aristote et Platon revendiquaient une vision du bonheur liée à une conscience morale, un engagement, une quête de sens. Pour eux, dénué de cette dimension spirituelle, le "bonheur" était celui de la limace les jours de pluie ! Pour ma part, je conçois le bonheur en intégrant ces deux composantes : bien-être et sens. Trouver un sens à ce que l'on vit, ce n'est pas un luxe, cela nous est nécessaire, particulièrement dans les moments de crise. Il existe trois façons de donner du sens à sa vie : par le cœur, par la tête et par la main. Le cœur, ce sont les relations humaines que l'on tisse, l'amour, l'amitié, la famille. Cet aspect relationnel est fondamental. La tête, ce sont nos convictions, nos idéaux. La main, ce sont nos comportements et nos actions. Chacun de nous œuvre sur ces trois axes, en donnant plus de poids à l'un ou à l'autre, selon son tempérament. Plutôt que se questionner sur soi et sur le sens à donner à sa vie, je conseillerais simplement d'agir, de s'engager, en lien avec les autres. C'est en vivant pleinement notre vie qu'on lui découvre un sens.