

DÉVELOPPEMENT | Personnel

Trouver du sens à son existence

Trouver un sens à sa vie est un problème qui se pose à tous les êtres humains tout au long de leur existence. Les Nations, et toutes les organisations humaines se posent également cette question, selon l'aphorisme de Paul Valéry, nous autres civilisations savons maintenant que nous sommes mortelles. Or toute vie humaine est aussi une « civilisation », parce qu'elle ne trouve pas seulement son sens en elle-même, mais aussi dans sa famille, dans sa ville, sa « cité », dans sa culture. Et tout être humain sait qu'il est mortel, à quoi lui sert sa vie s'il n'en fait rien ? S'il ne lui donne pas un sens ?

Tout être humain conscient, c'est-à-dire, suffisamment libre et cultivé, et non assujéti à une foi a priori, exempte de doute, sans examen ni critique, sait bien que le sens que l'on peut donner à sa vie est souvent remis en cause dans une société de liberté et d'information à tout-va. Nombreux sont aussi, particulièrement dans nos démocraties « laïques », ceux qui n'ont pas trouvé de sens à leur vie, et qui se contentent de la gagner et d'assumer leurs responsabilités sociales et familiales comme ils le peuvent.

« Le sens de la vie est la plus pressante des questions. » (Albert Camus)

La raison peut-elle nous guider ?

« *Animal politique* » selon Aristote, l'homme se distingue avant tout des autres êtres vivants par la faculté qui lui est propre : la pensée. Or penser fait de nous des êtres doués, entre autres, d'entendement et de raison. « *Et de raison* » parce que, pour peu que l'on prête attention aux deux termes, on est amené à les distinguer. L'entendement est la faculté intellectuelle de juger le vrai du faux : il est alors clair que nous

nous servons de notre entendement comme d'un guide. Mais la raison est, bien plus que l'entendement, un principe de détermination du sujet pensant, principe qui porte presque toujours en lui la moralité. Or la raison prescrit un ordre, celui de se comporter en être raisonnable.

Etre « *raisonnable* » n'est jamais un acquis : soumis aux passions et à leur excès, à l'imagination « *maîtresse d'erreur et de fausseté* », nous sommes amenés à nous déterminer en vertu de principes jugés contraires à la raison. Face à eux, la raison peut-elle nous servir de guide montrant les bons chemins ? N'est-elle pas trop souvent impuissante ? Ne fait-elle pas entendre, souvent, sa voix trop faiblement ? Pourtant, nous entendons toujours cette voix. Mais alors si la raison nous parle, ne nous parle-t-elle pas en juge qui me dit « *Tu dois* » plutôt qu'en guide, ami bon conseiller ? Si la raison est juge, peut-elle être un guide, et mieux, servir de guide ? Toutefois, à bien observer les êtres raisonnables, on conçoit bien que la raison ne dit plus « *Tu dois* » mais « *Tu devrais* » et que dès lors elle n'est plus juge mais guide.

La foi qui est en nous

Pour évoquer les caractéristiques de la foi, il convient de faire remarquer le fait que la foi est l'apanage de tout être humain. Ce n'est pas faux de dire que chaque être humain a la foi. C'est cette foi qui nous fait vivre. Mais tous les hommes n'ont pas la foi en Dieu.

La foi se vit dans le cœur et n'est en rien rattachée au mental. La foi, même si elle y est fréquemment associée, n'est bien évidemment pas exclusivement religieuse. La foi sommeille en chacun de nous et peut s'exprimer dans des registres spécifiques de nos vies, si nous lui en laissons la place. Elle émane du cœur. Lorsque la foi nous anime, la peur n'existe plus. C'est très simple. La foi naît de l'intérieur, elle est une force, une certitude profonde qui nous habite, sans que jamais personne n'ait eu à nous l'inculquer. La foi est là, depuis notre naissance, et sans doute même depuis bien plus longtemps, nous n'en héritons de personne, elle est intemporelle. Mais nous ne sommes pas habitués à lui laisser une place dans notre vie, puisque depuis notre plus tendre enfance, nous avons été programmés à rechercher toute vérité à l'extérieur.





Les relations affectives et notamment la maternité donnent un sens profond et réel à notre existence.

Trois pistes pour donner du sens à sa vie

Selon Jacques Lecomte, auteur de « Donner un sens à sa vie » : « Diverses enquêtes aboutissent à la conclusion qu'il y a essentiellement trois grandes façons de donner du sens à sa vie : les relations affectives ; les pensées, croyances et valeurs ; l'action. »

> Trouver du sens par nos relations affectives

Un couple de chercheurs en psychologie, Karen L. de Vogler et Peter Ebersole, de l'université d'état de Californie, ont mené avec leurs collaborateurs une série de recherches sur les facettes de l'existence qui donnent du sens à celle-ci. Quel que soit l'âge, ce sont systématiquement les relations interpersonnelles qui arrivent largement en tête. Les personnes qui jouissent de relations sociales positives trouvent leur vie plus satisfaisante, sont moins sujettes à la dépression et à d'autres troubles psychologiques, présentent un taux de suicide moins élevé que celles qui n'en ont pas et supportent mieux les coups du sort tels que le deuil, le chômage et la maladie.

> Trouver du sens dans nos convictions et valeurs

Les philosophes de l'Antiquité étaient des maîtres de sagesse pra-

tique bien plus que des théoriciens conceptuels, et leur enseignement visait à aider leurs congénères à s'élever à un niveau de vertu supérieur. Cette tradition s'est ensuite perdue et la philosophie s'est progressivement réduite à un ensemble de réflexions théoriques. Aux XIX^e et XX^e siècles, les courants personnaliste et existentialiste ont réagi face à cette limitation. Pour leurs partisans, l'enjeu de la philosophie consiste plus à répondre à la question : « Comment vivre ? » qu'à élaborer des réflexions théoriques. Pour de nombreuses personnes, c'est la dimension spirituelle qui répond à leur quête de sens.

Ainsi Léon Tolstoï nous a livré un témoignage impressionnant d'une conversion individuelle comme réponse à une quête de sens à l'existence. A l'âge de cinquante ans, parvenu au faite de la gloire, il traverse une douloureuse période de désespoir qui le mène au bord du suicide. Après une quête infructueuse dans les sciences et la philosophie, il se tourne « vers ces immenses masses d'hommes simples, ni savants ni riches » dont la foi simple le bouleverse profondément et l'amène à cette certitude : « Je compris que la foi n'était pas seulement le dévoilement des choses invisibles, ni une révélation (...), ni la relation de l'homme

à Dieu (...), mais que la foi était une connaissance du sens de la vie humaine, grâce à laquelle l'homme vivait plutôt que de se tuer. La foi était la force de la vie. Tant que l'homme vit, il doit croire à quelque chose. S'il ne croyait pas qu'il faut vivre pour quelque chose, il ne vivrait pas. »

L'art est également une façon particulièrement enrichissante de donner du sens à son existence. Ainsi, pour le sculpteur Auguste Rodin, les œuvres d'art « nous arrachent à l'esclavage de la vie pratique et nous ouvrent le monde enchanté de la contemplation et du rêve. (...) L'art indique aux hommes leur raison d'être. Il leur révèle le sens de la vie, il les éclaire sur leur destinée et par conséquent les oriente dans l'existence. »

> Trouver du sens par nos actes

L'engagement dans l'action est la troisième manière de donner du sens à sa vie. Ainsi, l'activité professionnelle constitue une source importante de sens pour de nombreux individus. La sociologue Estelle Morin a demandé à des gestionnaires de lui décrire un travail qui a du sens. Pour la majorité d'entre eux, il s'agit d'une activité productive qui mène à quelque chose, une activité intéressante qui leur fait plaisir, qui les fait se sentir utiles et qui profite aux autres tout en leur

permettant de développer leur potentiel.

Inversement, un travail qui n'a pas de sens est fait de manière inefficace, ne mène nulle part, ne correspond pas à leurs besoins ni à leurs intérêts, ou se réalise dans un milieu qui prône des valeurs qu'ils ne partagent pas. Même les activités apparemment peu satisfaisantes peuvent être source de sens. Jesper Isaksen a mené une enquête auprès de trente ouvriers faisant un travail répétitif dans une entreprise de restauration : préparer les plats froids, emballer les couverts, laver les plats. Deux chiffres sont éloquentes : 82 % de ces employés continueraient à travailler même s'ils recevaient le même salaire pour rester à la maison et 75 % trouvent du sens à leur travail, par divers moyens.

Quel que soit ce que vous choisissez comme guide pour donner du sens à votre vie (la religion, les autres, vous-même, la psychanalyse, l'engagement, l'action...), retenez que le fait même d'avoir cette quête, de vous interroger, est la preuve que vous êtes bien « vivant » sur le chemin de votre existence. ■ I.N.

(Source : © Jacques Lecomte <http://www.psychologie-positive.net>)

À LIRE

A LA RECHERCHE DE L'ESSENTIEL



« Quelle est ma raison de vivre ? Qu'est-ce qui est le plus important pour moi ? Quels sont les projets qui me tiennent le plus particulièrement

à cœur ? Qu'est-ce qui donne de la valeur à ma vie ? » Évidemment, les réponses apportées à ces questions varient d'une personne à l'autre, voire d'une période de la vie à l'autre. Malgré ces différences, des constantes apparaissent, indubitablement, que Jacques Lecomte dégage ici pour nous, à partir des recherches menées en psychologie scientifique, mais aussi d'une foule de témoignages de personnalités ou d'anonymes.

« Donner un sens à sa vie » de Jacques Lecomte, Editions Odile Jacob, 326 pages.