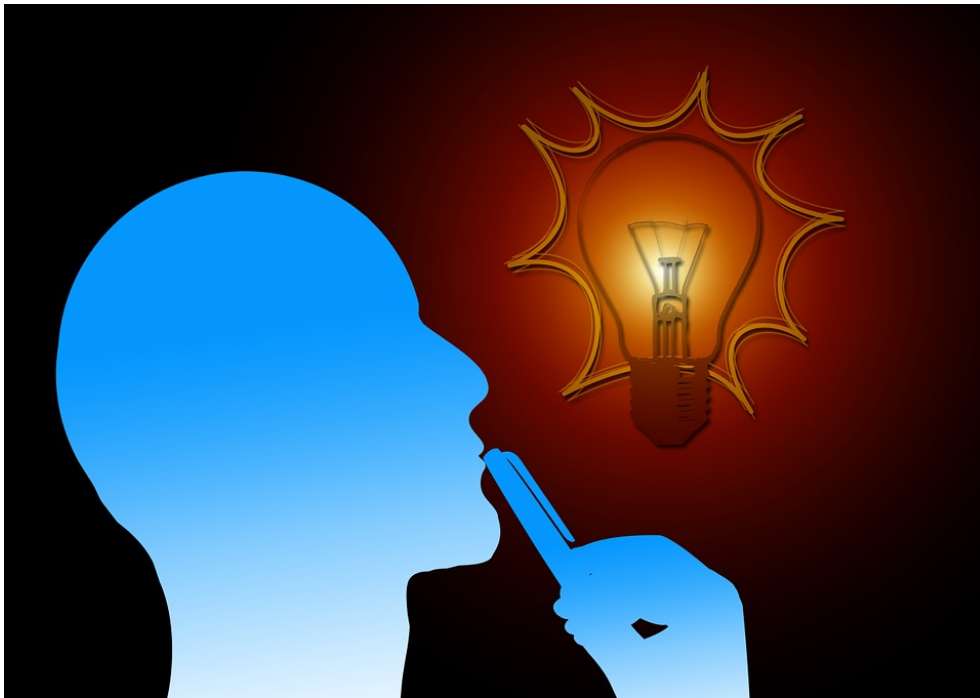


## EN QUETE DE SENS...



Pensez-vous qu'on puisse être heureux si notre vie n'a pas de sens ?

Je suis en train de lire un livre de Gilles Legardinier : « *Une fois dans ma vie* ». Non, je ne fais pas de publicité pour ce livre et ne tire aucuns profits d'en parler. D'ailleurs, je n'en suis qu'au début de la lecture. Toutefois, c'est très intéressant du point de vue de la quête de sens.

Dans le roman, Eugénie, qui a 60 ans, est blasée et n'est pas heureuse. Elle ne voit pas l'intérêt de sa vie. Pourtant, elle a beaucoup de choses ! Elle n'a pas de soucis d'argent, elle est mariée à un homme qui l'aime (et le lui montre), elle a des amis, et elle a réalisé son rêve : travailler dans un théâtre. Son mari l'a même suivie dans son rêve, pour devenir régisseur de ce théâtre. Malgré cela, elle est morose, d'humeur sombre. Pourquoi ?

En fait, sa vie n'a pas de sens (d'après elle). Elle avait un sens lorsqu'elle avait ses enfants avec elle. Mais maintenant ils sont grands et ont quitté le nid, ils ont fait leur vie. Elle les voit régulièrement, mais ce n'est pas pareil. Tout allait bien quand ils étaient là. Elle se faisait un plaisir de les accompagner à l'école, au sport, d'écouter lui raconter leurs petites histoires. Elle avait un emploi du temps surchargé, mais elle aimait cela. Elle n'aimait pas d'ailleurs n'avoir rien à faire, ou s'arrêter pour souffler un peu. Il lui fallait sans cesse s'activer. Déjà, ce n'était pas tout à fait normal. Cherchait-elle à fuir quelque chose ? Avait-elle peur de se poser, par peur de se poser des questions ? Avait-elle peur du vide, ou de découvrir que sa vie était entièrement tournée vers ses enfants, ce qui n'aurait qu'un temps – car les enfants grandissent ?

Quoi qu'il en soit, maintenant elle a du temps, même si elle continue à travailler, et elle n'est pas heureuse. Elle est même suicidaire par moments. Pourquoi ?

D'abord, elle n'apprécie pas. Elle n'a sans doute jamais appris à apprécier. Elle pourrait apprécier d'être en vie, d'avoir un mari qui l'aime, d'avoir des enfants qu'elle voit de temps en temps, d'avoir deux bonnes amies avec lesquelles elle se retrouve régulièrement et qui se confient à elle (elle aussi pourrait se confier à elles, mais peut-être ne le veut-elle pas, pour ne pas montrer ses faiblesses, et pour faire croire qu'elle va bien et qu'elle a réussi dans la vie ?). Le regard des autres lui importerait-il donc ? Si c'est le cas, c'est qu'elle n'a pas compris qu'elle était importante. Quoi qu'elle fasse.

Donc elle n'apprécie pas ce qu'elle a – et ce qu'elle peut faire avec ce qu'elle a. Elle fixe son regard sur ce qu'elle avait (*la vie avant avec ses enfants*), et non sur la réalité présente. Au lieu de s'adapter, elle regrette sa vie d'avant. Une telle attitude ne conduit bien sûr pas à être heureux.

Elle ne se sent pas importante non plus. Sinon, elle jouirait de la vie ! Elle s'affirmerait, et n'aurait pas peur du regard des autres ! Une telle attitude ne conduit pas à être heureux non plus.

Et surtout, elle n'a pas donné un sens à sa vie. Elle avait un sens lorsqu'elle élevait ses enfants – elle se sentait utile alors, elle avait des choses à faire, elle avait un but. Mais ce but n'était que temporaire. Un jour ou l'autre les enfants s'en vont. Cela ne veut pas dire qu'on ne doit pas leur consacrer du temps, de l'amour ! Certes non, c'est vital. Mais on ne doit pas s'oublier en chemin, ne vivre que pour eux. On doit penser à soi. Sinon de toute façon, tôt ou tard, la vie se rappelle à nous. Lorsque les enfants sont partis, on se sent vides. Plus utiles. Plus importants. Et l'on n'est pas heureux...

C'est la même chose d'ailleurs quand on a tout donné à sa carrière, et qu'on s'arrête.

D'où l'importance de donner un sens à sa vie. Je dirais même de comprendre le sens de la vie. Eugénie doit réaliser qu'elle est importante – et que les autres sont importants.

Elle n'a rien à faire pour être importante, elle est importante parce qu'elle existe. Ses enfants peuvent l'appeler s'ils ont des problèmes. Elle-même est importante pour tous les commerçants chez lesquels elle va faire ses courses – elle les aide à vivre ! Elle est importante pour son mari – qui l'aime tant. Elle est importante pour ses amies – qui se confient à elles. Elle est même importante pour les inconnus qu'elle croise dans la rue. Si l'un d'eux a un rendez-vous important et lui demande où se trouve la rue dans laquelle il a rendez-vous, et qu'elle peut le renseigner, elle est importante pour lui ! Si quelqu'un tombe dans la rue devant elle, elle peut aider la personne à se relever ! Si quelqu'un a un accident, elle peut appeler les pompiers ou le Samu, et sauver la vie de la personne grâce à son appel ! Et la liste est

infinie. Si elle entre un soir dans une rame de métro quasiment vide, elle peut rassurer une jeune femme qui se trouvait là seule, uniquement par sa présence – sans même savoir le rôle important qu'elle joue ! Oui, on est important pour les autres, même si on n'en a pas conscience.

Déjà, lorsqu'on a cette attitude, on se sent bien. On se sent sûr de soi. On sait qu'on a un rôle à jouer dans la vie – même s'il n'est pas évident. On est utile – sans forcément le savoir. On est important parce qu'on existe ! Comment vous sentez-vous vous-même, lorsque vous réalisez cela ?

Et cela donne un sens à notre vie.

Et de la même façon, les autres sont importants pour nous. La boucle est donc bouclée ! Notre inter-dépendance fait de chacun de nous des êtres importants. On est même important pour les animaux !

Bien sûr, on peut avoir d'autres objectifs, qui vont également donner un sens à notre vie – une orientation. Ces objectifs nous portent. Et ils nous rendent heureux – dans la mesure où ce sont des objectifs dont on a vraiment envie soi-même, et qu'on ne poursuit pas pour prendre une revanche, montrer qu'on est supérieur aux autres, ou seulement parce que c'est bien considéré dans la société.

Mais on doit avoir conscience que nos objectifs concrets peuvent être contrecarrés par la réalité. D'abord, ils peuvent n'être que temporaires (c'est le cas lorsque notre objectif est de fonder une famille et d'élever ses enfants – un jour les enfants partent, et notre vie change). D'autre part, ils peuvent être contrecarrés par un accident, ou des circonstances extérieures à nous qui nous empêchent de les réaliser. C'est par exemple le cas d'une blessure pour un sportif ; un produit que l'on vend qui devient obsolète ou concurrencé par de nouveaux produits ; une perte d'emploi ; enfin, tous les aléas de la vie.

Mais le sens qui demeure, quoi qu'il arrive (dans la mesure où on reste conscient, bien sûr), c'est notre importance. Notre importance dans la vie de ceux qui nous entourent, même les inconnus, et notre importance dans la vie en général. Chacun a son rôle à jouer. On peut être important pour de petites choses à nos yeux, mais de grandes choses aux yeux des autres. Si on permet à quelqu'un d'arriver à l'heure à son rendez-vous, en le prenant dans notre voiture en cas de grève ou de panne de trains qui entraîne une paralysie du réseau ferré, ou en le renseignant sur l'itinéraire à suivre (tout le monde n'a pas de GPS !), et que ce rendez-vous permet à la personne de signer un gros contrat pour son entreprise ou un contrat d'embauche, on a été bigrement important pour cette personne ! Une petite chose à nos yeux, une grande chose pour cette personne, sans que nous le sachions ! Et ce n'est qu'un exemple parmi des milliers d'autres.

Nous sommes importants à chaque minute de notre vie. Et c'est cette prise de conscience qui nous fait nous sentir bien de façon pérenne, et qui donne un sens à notre vie – même si nous n'avons pu atteindre nos objectifs.

Comme quoi un personnage fictif de roman peut amener de grandes réflexions – des personnages qui de toute façon reflètent des personnes dans la vraie vie.

Alors... vive votre importance ! Et l'importance de tous les êtres humains sur terre. Car même les plus ignobles ont une leçon à nous apprendre : ce qu'il ne faut pas faire (même si cela n'empêche pas qu'ils soient punis pour leurs actions).

Et ce sentiment de notre importance – et de celle égale des autres – nous donne l'énergie nécessaire pour vivre heureux – et poursuivre les objectifs concrets que l'on a pu se fixer !



Patricia Sommier  
World Education

WORLD EDUCATION



Organisme de Formation depuis 1993  
Développement Personnel, Professionnel & Organisationnel pour particuliers et entreprises  
3 rue Albert Walter, 93430 Villetaneuse - France. Tél : 01 48 26 29 64  
<https://www.maximizeyourpotential.info/maximisez-votre-potentiel.html>

## NOS PROCHAINS EVENEMENTS :

Webinaire Unique de Gestion du Temps : <https://www.maximizeyourpotential.info/gestion-du-temps.html>  
Séances approfondies : <https://www.maximizeyourpotential.info/programme-seances-approfondies.html>

