

LE SENS DE LA VIE EST LA PLUS PRESSANTE DES QUESTIONS

Comme le disait Albert Camus : « Le sens de la vie est la plus pressante des questions. ». Ainsi, chacune de nous est appelée à construire pas à pas le sens de sa vie. Ce sens est unique, et nul ne peut l'imposer à quiconque.

Deux disciplines se sont particulièrement penchées sur ce thème : la philosophie et la psychologie, cette dernière apportant des pistes de réponse à des interrogations formulées depuis des millénaires par des philosophes. En particulier, 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 pratique 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 19e et 20e 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 québécois 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.

- La logothérapie, une thérapie fondée sur le sens de la vie

La recherche de sens se situe au cœur d'une forme de psychothérapie appelée la logothérapie, encore trop peu connue en France. Les réflexions de Viktor Frankl, son créateur, sont le fruit de son expérience de prisonnier durant la Seconde guerre mondiale. Après avoir survécu à quatre camps de concentration, il est libéré par les Américains en 1945. Revenu chez lui, il apprend que ses parents, son frère et sa femme ont tous disparu en déportation. Il écrit alors, en neuf jours un ouvrage qui est la clé de voûte de son œuvre et le coup d'envoi de sa méthode psychothérapeutique . « Il fallait, écrit-il, que nous changions du tout au tout notre attitude à l'égard de la vie. Il fallait que nous apprenions par nous-mêmes et, de plus, il fallait que nous montrions à ceux qui étaient en proie au désespoir que l'important n'était pas ce que nous attendions de la vie, mais ce que la vie attendait de nous. Au lieu de se demander si la vie avait un sens, il fallait s'imaginer que c'était la vie qui nous questionnait, journalièrement et à toute heure.

Par Jacques Lecomte

Ce document peut être repris, partiellement ou intégralement, à condition d'en indiquer la source :
© Jacques Lecomte - <http://www.psychologie-positive.net>

Cette page constitue une version raccourcie du livre : J. Lecomte, Donner un sens à sa vie, Odile Jacob, 2007.