

QUEL SENS DONNER À MA VIE ?

QUESTION – RÉPONSE

de Christophe Fauré

Psychiatre et psychothérapeute

La question :

Je suis à la recherche d'un équilibre de vie permanent. J'ai l'impression que tout est superficiel. Je ne sais plus comment l'être humain doit se comporter aujourd'hui : il faut être beau, intelligent manger ceci, ne pas fumer, ne pas boire... Mais où est le plaisir ? Comment arriver à trouver sa voie, sachant que beaucoup de choses me plaisent mais que la difficulté me fait peur. Je n'arrive pas à être en accord avec moi-même, je doute constamment de mes capacités. Cela devient obsédant... Roxane, 24 ans

La réponse de Christophe Fauré :

Un équilibre de vie « permanent » n'existe pas – on croit que le « permanent » va être la solution à tous nos problèmes, alors que c'est en fait la recherche de ce « permanent » qui, très souvent, nous trompe et constitue le problème. Car, dans aucun système vivant, il n'existe d'équilibre constant, acquis une bonne fois pour toutes ; on ne retrouve qu'un équilibre de vie qui se cherche d'instant en instant et qui est aussitôt remis en déséquilibre dès qu'il est atteint. Cela demande, de notre part, flexibilité, adaptabilité et une capacité à « lâcher », d'instant en instant, tout ce que nous considérons comme acquis définitivement.

Le vrai équilibre, c'est en fait d'accueillir le déséquilibre comme une donnée de base de notre existence. Paradoxalement, il y a un certain confort psychique, une certaine stabilité dans cette acceptation.

Il y a une différence entre la question : « *quel est le sens de LA vie ?* » et « *quel est le sens de MA vie ?* », ce n'est pas nécessairement les mêmes réponses qui s'imposent. Si vous adoptez comme valeurs de référence ce que vous proposent les médias (télévision, cinéma, magazines, pub...) comme potentielles sources de bonheur et d'accomplissement, alors oui, vous ne rencontrerez que le creux et le superficiel. Ce sont des références bien trop fragiles pour construire l'édifice de votre vie.

Il vous faut aller plus loin, être plus exigeante sur la qualité de vos fondations. Cela implique une démarche intérieure honnête et sincère. Cette recherche a pour objectif de vous donner des points de repères intérieurs auxquels vous pouvez avoir recours quand vous vous perdez ou quand vous avez un choix à faire entre telle ou telle option. C'est se donner une boussole qui indique toujours le Nord, indépendamment des circonstances extérieures.

Comment définir ce Nord ? Cherchez dans votre vie les personnes, personnages connus ou pas, situations d'hier ou d'aujourd'hui qui vous inspirent, suscitent votre enthousiasme, votre admiration, votre respect, votre curiosité et oeuvrez à incarner concrètement dans votre vie ce que tout cela suscite en vous, avec les moyens qui sont les vôtres. Quelles sont les valeurs, les principes, les priorités, les rêves ou aspirations que vous pourriez vous approprier et là encore mettre en acte dans votre vie ?

Soyez exigeante et ambitieuse quant à votre potentiel humain. Ne vous perdez pas dans des références extérieures qui sont censées définir comment un être humain doit se comporter.

Mais, en même temps, vous me dites : « la difficulté me fait peur ». Mais il faut être clair : vous ne récolterez demain que ce que vous plantez aujourd'hui... Alors, vous plantez ou pas ? On pense parfois se protéger afin d'être bien dans sa vie, alors que les moyens qu'on met en œuvre pour y parvenir (le retrait, le « je n'ose pas », l'attitude « risque zéro ») sont justement ceux qui réduisent et rétrécissent notre champ de vie. Absurde non ?

Alors, allez-y : « Just do it ! ».

Votre bonheur est déjà potentiellement dans le creux de votre main.