



Comment donner un sens à sa vie

par Rachel Collis

Donner un sens à sa vie est un facteur important pour le bien-être des gens. Vous ne serez sûrement pas surpris d'apprendre que des recherches démontrent que les personnes dont la vie a un sens et un but sont plus heureuses que celles qui n'en ont pas. (Eh oui !)

Cependant et plus encore, ces personnes semblent vivre plus longtemps, mieux faire face aux pertes et aux difficultés rencontrées au cours de leur vie et avoir un plus grand sentiment de satisfaction. Et cela semble même les protéger du déclin cognitif qui accompagne le vieillissement.

Alors si donner un sens à sa vie est une bonne chose, que faire pour y arriver ? La première étape est de reconnaître ceci :

« Le sens dans une vie n'est pas quelque chose sur quoi vous tombez par hasard, comme la réponse à une énigme ou le prix d'une chasse au trésor. Le sens dans une vie est quelque chose que vous bâtissez. Vous le construisez par le biais... de vos amitiés et de votre loyauté... de choses dans lesquelles vous croyez... de gens et de choses que vous aimez... de valeurs pour lesquelles vous êtes prêt à faire des sacrifices. Les ingrédients sont là. Vous êtes le seul qui peut les mettre ensemble afin de créer un modèle unique qui sera votre vie. Créez une vie qui ait du sens et de la dignité pour vous. Si vous le faites, alors l'équilibre entre le succès et l'échec comptera peu. » – *John Gardner*

On ne trouve pas le sens d'une vie en recherchant une grande affiche qui se lit : « *Voici votre raison d'être* ». Cette raison d'être se construit plutôt par de multiples petits choix que vous faites, par les valeurs que vous choisissez d'exprimer.

« Les valeurs se manifestent par des actions de qualité dans lesquelles on s'engage et qui donnent un sens à la voie que l'on suit. » *Steve Hayes*¹

Vous pouvez délibérément choisir de faire toute action de façon significative : une occasion d'incarner vos valeurs. Ainsi, un préposé à l'entretien dans un hôpital peut choisir de se voir comme un élément important dans le processus de guérison des patients (ce qu'il est en réalité) et comme résultat, démontrer de la gentillesse et une conscience professionnelle dans son travail.

Toutefois, si ce que vous faites ne s'aligne vraiment pas avec vos valeurs, si cela n'a aucun sens pour vous, alors il est peut-être temps de penser à une transition dans votre carrière. Cela pourrait vous sauver la vie !

Si vous ressentez un peu d'incertitude en ce qui a trait à trouver un sens à votre vie, alors je vous suggère une activité : le « **photojournal** »². C'est un moyen formidable de découvrir le sens qui se trouve déjà dans votre vie. Voici ce que vous devez faire :

¹ HAYES, S., SMITH, S. (2005). *Get out of your mind and into your life*. Oakland: New Harbinger.

² Décrit dans Steger et al dans *Mindfulness, Acceptance and Positive Psychology*

Prenez 10 à 12 photos de « ce qui donne (ou pourrait donner) un sens à votre vie ». Il peut s'agir d'endroits, de gens, de choses, de moments ou même d'autres photos. À mesure que vous prenez des photos, écrivez pour chacune d'elles ce qu'elle représente pour vous et comment elle est importante dans votre vie quotidienne, ou comment vous espérez qu'elle contribuera à donner du sens à votre vie dans l'avenir.

Une fois l'exercice complété, observez les photos que vous avez prises et ce que vous avez écrit pour chacune d'elles. Observez ce qui en ressort. Observez les thèmes récurrents. Puis en quelques mots, rédigez ce que cela signifie pour vous.

Ceci ... est important pour moi parce que...

Maintenant, à mesure que votre journée avance, observez quand vous avez l'occasion d'agir de façon significative relativement à ce qui est important pour vous et voyez ce qui arrive.

Voici une image de mon photojournal. Elle représente mon conjoint réparant le poulailler familial.



Un moment simple mais qui revêt pour moi une signification profonde. Il parle de relations, d'affection et de tradition familiale.

Rachel Collis

Note de traduction : La période des Fêtes arrive à grands pas et, pour plusieurs, des jours de congé à passer en famille, avec des amis, ou parfois seul. C'est un bon moment pour réaliser l'exercice que Rachel nous propose. On le fait pour soi, ou mieux encore, on le propose à tous pendant un repas, une soirée.

Ça change des échanges de cadeaux traditionnels et parfois forcés ou des conversations banales.

Et observez comment cela changera l'atmosphère !

Voici un élément de mon photojournal.

Un coin de ma table de travail avec le cadeau reçu d'un très jeune ami : sa peluche *grenouille* qu'il aimait encore quand il me l'a donnée.

Pour moi, c'est l'amitié présente chaque jour.

Joyeuses Fêtes, vous m'en donnerez des nouvelles !

Colette

