

MA QUÊTE DE SENS

Hervé Magnin



Ou l'art de vivre en cohérence
avec mes valeurs

jouvence
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

C'est décidé, je m'aime!

La Positive Solitude

Moi, surdoué(e)?!

Mon cahier poche : Je sème et je récolte l'amour

Petit Cahier d'exercices pour oser réaliser ses rêves

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 - 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-175-2

Maquette de couverture et réalisation: Éditions Jouvence

Maquette de mise en pages et réalisation: Sir

Dessin de couverture: Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Qu'est-ce que je fous là?	5
Quel sens a le sens?	9
Éloge de la crise	17
Pour réagir, faut-il que cela fasse mal? ...	20
Appuyer sur pause	22
Le questionnement existentiel	25
Le vertige existentiel	26
Le risque d'être soi.....	29
Les valeurs.....	34
Opter pour un développement durable de soi	45
Le projet d'existence	57
Juger de la pertinence d'un projet.....	58
La peur de la page blanche.....	62
Les freins au projet de vie	66
S'y mettre.....	80
La cohérence profonde.....	83
Compromis, oui! Compromission, non!.....	84

Un moteur puissant et une énergie renouvelable	87
Bienvenue chez vous	91

Qu'est-ce que je fous là ?

Belle question, n'est-ce pas?! Provocatrice par sa forme triviale; profonde par son fond existentiel. Potentiellement effrayante aussi, cette question est souvent enfouie dans le tréfonds de nos inconscients. Embarrassante, car il n'est certes pas facile d'y répondre. Cependant, se croire débarrassé(e) de ce questionnement est un leurre aussi confortable à court terme que progressivement angoissant au fil de l'existence. Le refoulement de la question de sens est une bombe à retardement.

Quel que soit le degré de son refoulement, la question sourd en soi *a minima* depuis la petite enfance et jusqu'au jour de notre mort. La proximité de la mort a ceci de particulier qu'elle incite à faire un bilan d'incarnation en s'interrogeant fatalement sur le sens de celle-ci. Qu'on croie au singulier ou au pluriel de l'(des) incarnation(s), on ne peut guère échapper à une comptabilité morale quand une vie s'achève. Beaucoup redoutent ce décompte, qu'ils croient ou non en un juge divin devant lequel ils devront en répondre. Mais cet hypothétique et divin jugement dernier peut (doit) être précédé de jugements premier, second, troisième... Religieux ou laïc, de nombreux

examens de conscience peuvent être faits tout au long de nos vies.

À genoux dans un confessionnal, assis dans le cabinet d'un(e) psy, en compagnie d'un(e) confident(e) ou bien face à un miroir, l'introspection est un art abstrait. Tellement abstrait qu'il n'a ni vocation à être représenté, ni sa place dans une galerie qu'on voudrait épater. L'être y est invité à supplanter le paraître. L'aide d'un tiers (ministre d'un culte, psychothérapeute, ami(e)) est précieuse dans cette déterminante étape initiatique. C'est un enseignement délicat au sein duquel on doit cultiver l'empathie et combattre la complaisance. Et si, au cours de cette plus ou moins longue étape, on pose les bases d'une autonomie introspective, alors on dispose des ressources pour ne pas laisser à d'autres le monopole du jugement de soi.

Estime de soi et quête de sens sont intimement liées. Concrète ou abstraite, l'épreuve du miroir manifeste (ou pas) un alignement, une mise en phase de ce qu'on perçoit de soi et de son aspiration à être. Pour vous, le bon sens est le sens que vous jugez bon. Il vous donne votre bonne direction. Le constat que vous maintenez le cap (souvent contre vents et marées) vous procure un contentement de soi, prémisse à l'amour de soi. À l'inverse, mesurer un important écart entre ce à quoi on aspire et le chemin dans lequel on se fourvoie est une grande source de souffrance et de

mépris de soi. C'est à ce douloureux constat que des ego fragiles tentent d'échapper en mettant en place ce mécanisme de protection qu'est le refoulement. À vous d'actualiser, de juger de la nécessité de cette protection.

Ouvrir la boîte de Pandore, c'est prendre le risque de ne pas trouver de sens à nos actions, à nos existences. Mais à un degré moindre de refoulement, c'est prendre un autre risque qui consiste à faire le constat que le sens suivi jusqu'à maintenant a été choisi par d'autres que soi et qu'il nous appartient enfin de nous appartenir.

Je soussigné(e),
décide d'ouvrir la boîte de Pandore

Quel sens a le sens ?

« Sens » est particulièrement taquin puisqu'il a plusieurs sens. Il est ainsi synonyme de *signification*. Mais il est aussi synonyme de *direction*. S'interroger sur le sens d'une vie revient en partie à identifier vers quelles directions nous orientons nos pas. Nos sens sont aussi les fonctions physiologiques par lesquelles nous percevons ce qui constitue notre environnement. La vue, l'audition, le toucher, le goût et l'odorat sont les cinq sens auxquels on pense en premier. Ils sont évidemment très liés à la direction puisque c'est par leur truchement que nous nous orientons dans tel ou tel sens.

À ces cinq sens, certains en ajoutent un sixième plus subtil et parfois d'autres encore. Ainsi, l'intuition est considérée comme une mystérieuse aptitude à appréhender la vie d'une manière immédiate et apparemment non raisonnée. Inné ou cultivé par des acquis peu ou pas conscients, ce sixième sens dérange les scientifiques et inspire les scientifiques. Pas seulement eux bien sûr, mais nous tous si rien ne le refoule. Quoi qu'il en soit, suivre notre intuition revient à prendre une direction qu'elle suggère ou impose. Une fois de plus, le sens est une invitation à orienter nos pas vers

un ailleurs, à avancer sur un chemin parmi tant de chemins possibles.

Donner du sens, c'est aussi aider à la compréhension. Un mot dont on ignore le sens ne permet pas de se situer dans le champ abstrait du langage. « Tu veux en venir où ? » En venir, aller... il y a encore un cheminement mental que la compréhension du sens clarifie.

Le sens, c'est aussi la finalité de quelque chose, ce qui la justifie, lui donne sa raison d'exister. Ainsi, sens est aussi synonyme de but, d'objectif, de destination ultime. Ce qui donne sens, ce qui fait sens, c'est ce qui légitime l'énergie d'aller vers, d'aller de l'avant.

Ignorer sa propre raison d'être revient à se couper du sens et donc d'une conséquence essentielle de la conscience du sens : l'envie. Donner un sens à son existence procure une énergie qui flirte allègrement avec la joie de vivre.

Mais tout le monde n'a pas grandi avec des parents attentifs à l'être profond qui sourd de leur enfant. Alors pour ceux qui n'ont pas eu cette chance, c'est foutu ? Se résigner reviendrait à bien mal connaître les fascinantes capacités de résilience des êtres humains. Prendre un mauvais

**L'adversité est
un puissant levier
d'apprentissage.**

départ est un excellent départ pour apprendre à gérer une longue course de fond qui ne fait que commencer.