

ROSETTE POLETTI

# DONNER DU SENS À SA VIE

---

*Un défi pour chacun*

## De la même autrice aux Éditions Jouvence

*La Résilience*

*Être proche-aidant, c'est apprendre à danser sous la pluie*

*Petit Cahier d'exercices : Le lâcher-prise*

*Mon Cahier poche : J'atteins la sagesse*

### 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](http://www.editions-jouvence.com)

*Mail*: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2002

© Éditions Jouvence, 2021, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-429-6

*Dessin de couverture*: Aurélie de la Pontais

*Maquette de couverture*: Antartik

*Couverture*: Éditions Jouvence

*Mise en pages*: SIR

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

# Sommaire

Introduction. . . . .	6
<b>1.</b> Qu'est-ce que « donner du sens » à sa vie? . . . . .	10
<b>2.</b> Le sens en tant que direction vers laquelle on va. . . . .	13
<b>3.</b> Le sens, signification que l'on donne à chaque instant du vécu . . . . .	26
<b>4.</b> Le sens de la vie et les cinq tâches à accomplir . . . . .	34
<b>5.</b> Des histoires de sens . . . . .	59
<b>6.</b> Donner du sens à sa vie lorsqu'on traverse des crises et des changements . . . . .	69
<b>7.</b> Donner du sens à sa vie même à l'approche de la mort . . . . .	74
<b>8.</b> Comment donner du sens à sa vie aujourd'hui et ici. . . . .	83
<b>9.</b> Donner du sens à sa vie, c'est cultiver la capacité d'être attentif, éveillé. . . . .	97

<b>10.</b> Donner du sens à sa vie, c'est apprendre à bénir plutôt qu'à juger l'autre . . . . .	104
<b>11.</b> Le sens de la vie et le développement de la dimension spirituelle. . . . .	110
Conclusion . . . . .	116
Bibliographie. . . . .	119

*« Il y a quelque chose qui manque  
dans ma vie et c'est en relation avec mon besoin de  
comprendre ce que je dois faire,  
pas ce que je dois savoir...*

*J'ai besoin de comprendre ma raison  
de vivre, de voir ce que Dieu veut que je fasse, et cela  
veut dire que je dois trouver une vérité qui soit vraie  
pour moi, que je dois trouver cette idée pour laquelle je  
peux vivre et mourir. »*

Sören Kirkegaard

À quoi ça sert la vie ? Y a-t-il un sens aux difficultés que nous traversons ? Pourquoi se lever le matin ? Est-ce que tous ces efforts que l'on fait pour réussir sa vie servent à quelque chose ?

Ces questions répétées à l'infini par des malades, des jeunes, des vieux, des mourants et des endeuillés ont fait écho en moi. Trouver le sens, donner du sens, voilà le défi qui nous est présenté, à chacun de nous, à chaque être humain.

Durant des siècles, la religion offrait aux pratiquants des réponses claires quant au sens de leur vie : la souffrance et les peines de toutes sortes étaient tolérables puisqu'elles seraient compensées par un paradis dans lequel ceux qui auraient peiné ici-bas recevraient leur juste récompense.

Les fidèles attendaient de leurs prêtres et pasteurs qu'ils leur indiquent la voie à suivre, qu'ils les encouragent et leur précisent le sens de la vie.

Tout cela a bien changé, la personne d'aujourd'hui est placée face à cette exigence existentielle : donner du sens à sa vie. Elle peut, bien entendu, chercher encore au cœur de sa religion de

quoi donner ce sens, mais le plus souvent, elle désire comprendre, discerner ce qui est juste pour elle, ce qui « fait » sens. Elle désire incarner ce sens dans sa vie de tous les jours.

À plusieurs reprises, j'ai demandé à des groupes de soignants ou d'étudiants ce qu'était pour eux le sens de la vie.

J'ai reçu des réponses multiples qui mettent en évidence que ce qui donne sens à la vie est différent pour chaque être humain. Il n'y a pas une seule manière de donner du sens à sa vie, rien ne peut être généralisé. Chaque destin est différent, chaque époque imprime des croyances et des données particulières à ceux qui y vivent.

Ce qui est semblable, à toutes les époques, sous toutes les latitudes, dans toutes les couches de la société, c'est la quête d'une réponse au problème du sens. Depuis l'histoire de Job, couvert d'ulcères, qui interroge Dieu sur les raisons de sa souffrance imméritée jusqu'à la mère éplorée qui pleure la mort de son fils aujourd'hui, les questions lancinantes sont répétées à travers les âges : pourquoi cela ? pourquoi moi ? pourquoi maintenant ? cela a-t-il un sens ? puis-je donner du sens à ce que je vis ? quel est le sens de ma vie ?

De nombreux systèmes de pensées et de nombreuses religions tentent d'apporter des réponses à ces questions. Et pourtant chaque personne dans la situation qui lui est propre a la responsabilité de discerner, puis d'accepter la réponse qui peut la soutenir dans ce qu'elle a à porter comme fardeau, dans ce qu'elle a à vivre au quotidien.

Dans ce modeste ouvrage, j'ai l'intention de proposer quelques réflexions sur la manière de donner du sens à sa vie. Il ne s'agit pas de recettes ni de vérités, au contraire, c'est à partir d'expériences partagées, d'histoires vécues et de concepts proposés par des sages et des chercheurs que j'aborderais la question.

Je vous invite, ami lecteur, à m'accompagner dans cette quête d'éléments de compréhension qui permettent de réellement donner du sens à sa vie.

*« Chacun possède une vocation  
ou une mission spécifique dans la vie [...] de telle sorte qu'il est unique et irremplaçable, car sa vie ne peut jamais être reproduite. La tâche de toute personne est unique, dans le sens qu'elle seule peut réaliser cette chance unique. »*

Viktor Frankl  
*Découvrir un sens à sa vie  
avec la logothérapie*  
(éd. de l'Homme, Montréal, 1988)



# Chapitre 1

Qu'est-ce que  
«donner du sens»  
à sa vie?

Donner du sens, trois mots si chargés, si complexes, si déterminants dans la vie d'une personne.

Donner du sens, cela peut être bien différent d'un individu à l'autre.

Il y a tout d'abord ceux qui ne se posent pas cette question. Abrutis par un travail d'esclave, des millions d'êtres humains ne se préoccupent que de trouver de quoi apporter le prochain repas à leur famille, de quoi s'abriter et se vêtir.

Pour d'autres, une religion imposée donne les réponses à toutes les questions qu'on peut se poser, il n'y a qu'à accepter et se soumettre au destin ou à ce qu'a voulu la divinité.

Pour d'autres encore, la vie est si dure, que les questions de sens n'émergent pas, il faut aller de l'avant, c'est tout.

Dans nos sociétés matérialistes, c'est bien souvent l'argent et les choses matérielles qui donnent une forme de sens, je suis quelqu'un parce que je gagne beaucoup, j'ai une maison, une belle voiture, un bateau, et mon but est de m'acheter une résidence secondaire en Floride.

D'une manière plus banale, ce peut être le train-train quotidien qui anesthésie la quête de sens jusqu'au réveil brusque causé par la maladie, le deuil, la mort. On peut probablement vivre toute une vie en repoussant les questions de sens, mais qu'on le veuille ou non, au moment des grandes crises de la

vie, elles réapparaissent, tout spécialement, lorsque la mort s'approche.

Lors de ces derniers moments, nous nous demandons toujours :

- ma vie a-t-elle eu un sens ?
- lui ai-je donné du sens ?
- ai-je fait fructifier mes talents ?
- ai-je répondu à mes aspirations profondes ?
- ai-je choisi ce qui était essentiel ou me suis-je contenté du dérisoire ?
- comment est-ce que ma vie a été utile à cet univers dans lequel j'ai vécu ?
- comment ai-je répondu aux besoins spirituels profonds de mon être ?

Donner du sens à sa vie, cela peut se vivre de multiples manières, dans les chapitres qui suivent, je vais aborder cette question sous plusieurs angles.