

# **La vie a-t-elle un sens ?**

**Quelques pistes pour donner un sens à sa vie**

**La Fille-Dieu le 27 avril 2024  
Jacques de Coulon**

**I. Donner un  
sens à sa vie  
pour sortir de  
l'absurde**

**Le sens de la vie est la plus pressante des questions. Ce qui compte, ce sont mes *raisons* de vivre. Albert Camus**

**Comment retrouver un sens face à ces dangers :**

- Le nationalisme, cause de guerres.**
- Le dérèglement climatique.**
- L'aliénation dans une bulle virtuelle.**

**L'existentialisme : c'est  
MOI qui donne un  
sens à ma vie**

**« L'homme n'est rien  
d'autre que ce qu'il  
se fait » (Sartre).**

**À ma naissance, je  
dispose d'un « avion »  
que je peux modifier et  
d'instruments de vol ;  
mais c'est moi qui  
décide du voyage.**

**Christianisme: le sens de ma  
vie est de me rapprocher  
de mon modèle divin**

**« Dieu contemple toute  
créature avant son existence.  
Elle a son point de contact  
en Lui, sa raison d'être vers  
laquelle elle doit tendre ».  
(Jean Damascène).**

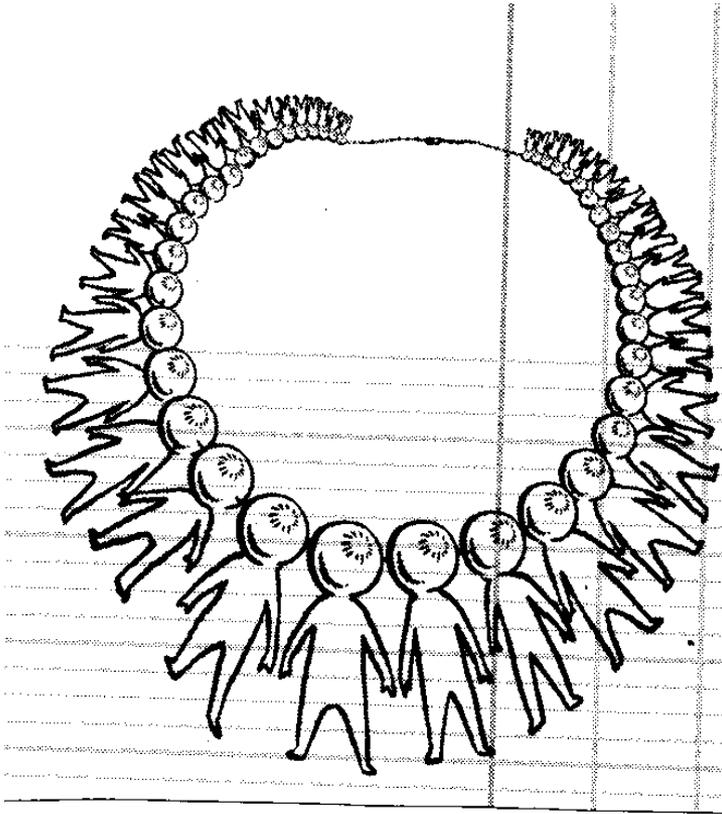
**Le sens de ma vie consiste à  
m'approcher le plus possible  
de cet idéal de moi-même  
mais je peux passer à côté.**

**Point commun : Dans les deux cas, le sens de la vie s'enracine dans la  
liberté : celle de créer ma propre vie (Sartre); celle de tendre vers mon  
idéal voulu par le Créateur ou de m'en écarter ( christianisme)**

L'eudémonisme d'Aristote:  
« Tout être recherche en fin de  
compte le bonheur »

Bonheur = *eu-daïmon* :  
être en accord (*eu*) avec  
son Génie propre  
(*daïmon*), son Soi

**L'humanité est semblable à un collier de perles. La perle symbolise le caractère unique de chaque personne. Quant au fil d'or qui relie les perles, il représente le Soi à l'intérieur de chacun qui nous relie à tous les autres êtres.**



**La Bhagavad Gîta (Inde)**

- **Si je ne suis pas moi,  
qui le sera ?**

*Rabbi Hillel*

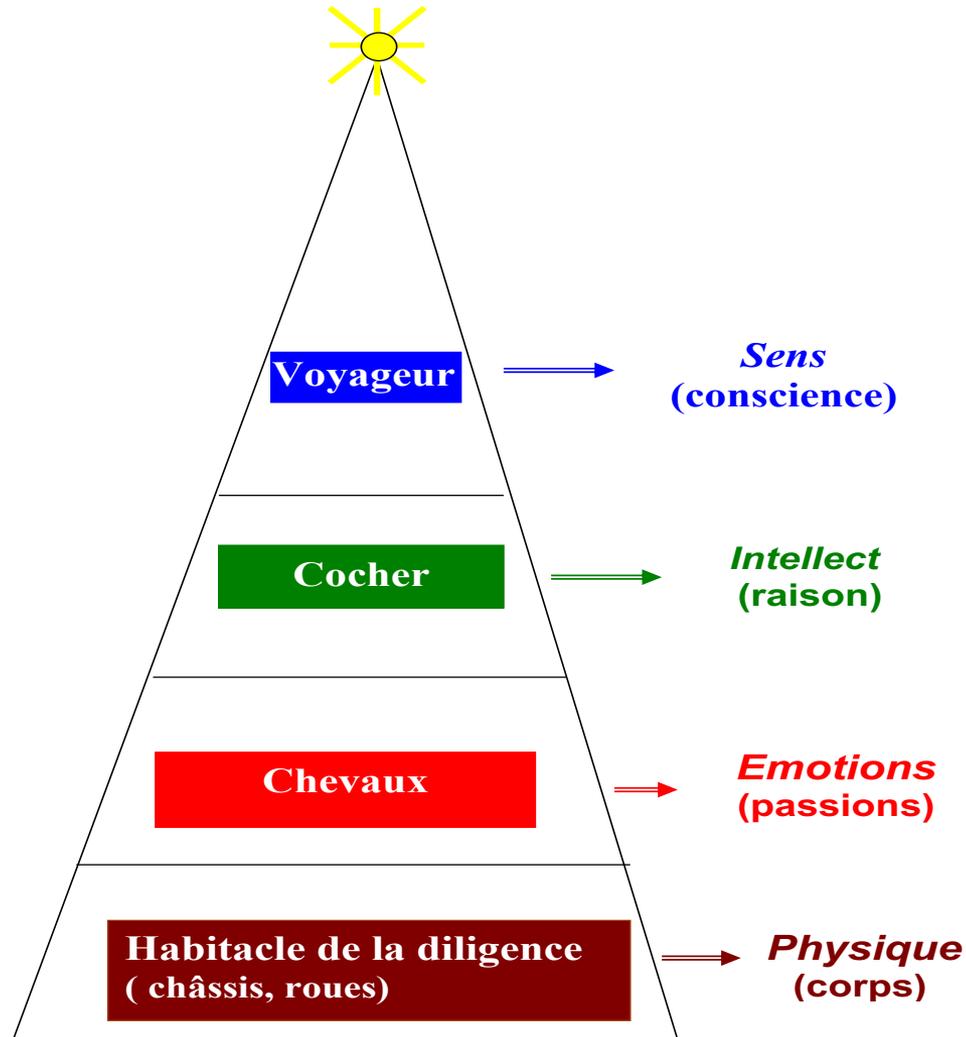
- **Si je ne suis que moi,  
suis-je encore moi ?**

*Talmud*

# **II. Vers soi**

**(vers le Soi)**

# Image de la diligence



*« Sache que le Soi, l'être profond, est le chef de la diligence, le voyageur à l'intérieur du char. L'intellect est le cocher. Les chevaux sont les émotions »*

(Katha Upanishad, 3).

« *Merci de m'avoir sauvé  
de moi-même »*

(Mots lors du Nouvel An d'un patient à son infirmier l'ayant empêché de se suicider)

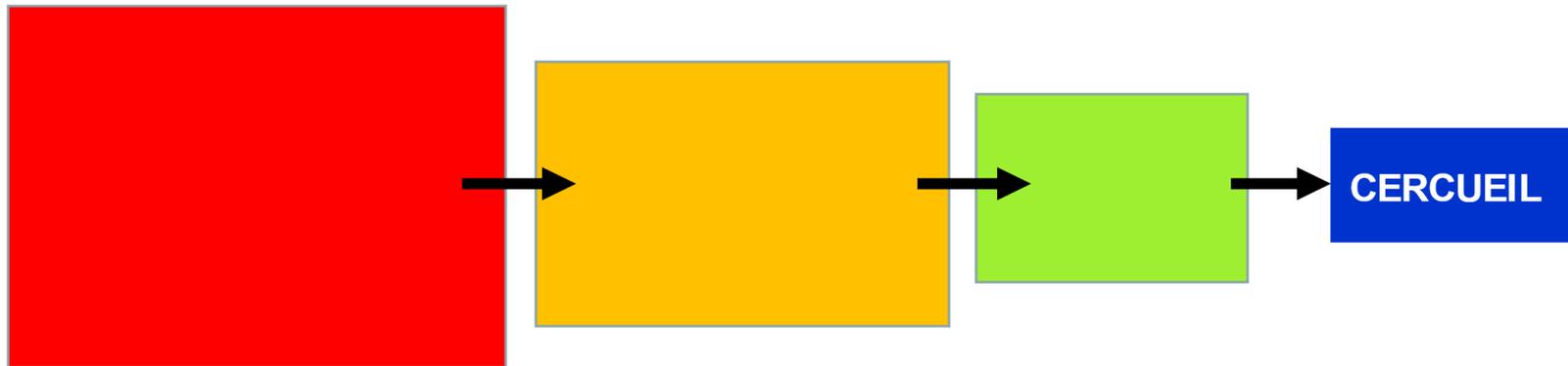
Il y a manifestement ici deux moi's:

1. *Le moi qui écrit après coup en remerciant d'avoir été sauvé du suicide.*
2. *Le moi qui avait tenté de mettre fin à ses jours.*

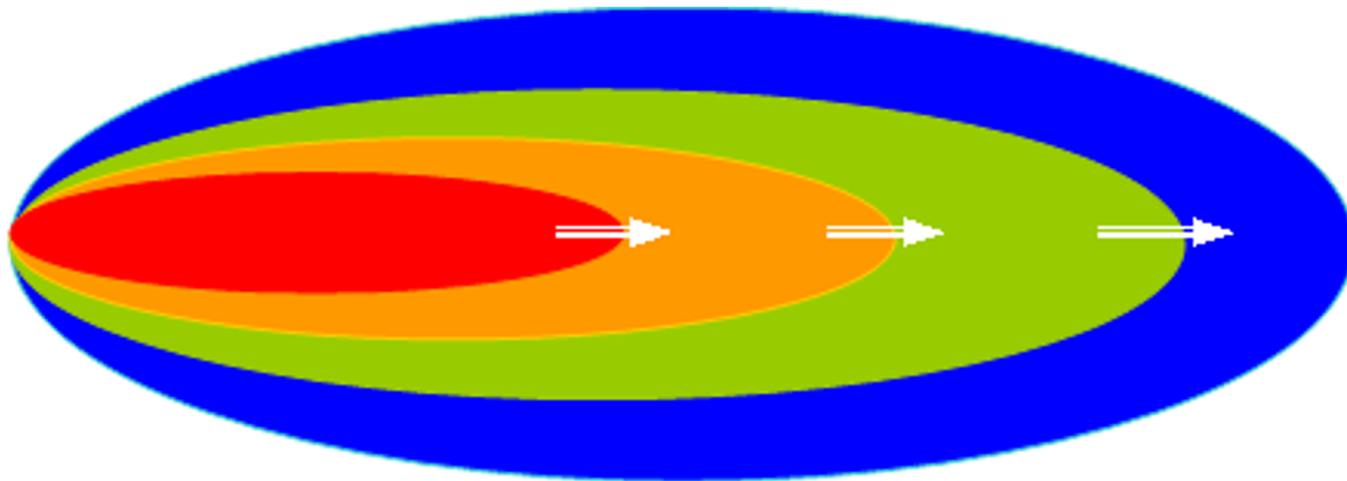
**2.1.**

**Elargir sa conscience**

## I. Fermeture progressive : enfermement dans des boîtes de plus en plus petites



## II. Ouverture progressive : passage d'une matrice de vie à une autre, plus grande



 = Passage d'une matrice à une autre (d'un moment de vie à un autre).

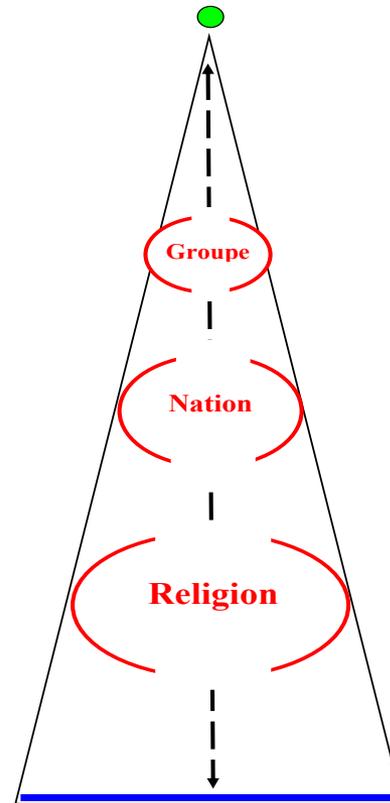
# **Ne pas s'enfermer dans une identité**

**Chaque personne est unique. Si j'insiste à ce point, c'est à cause de cette habitude pernicieuse d'après laquelle, pour affirmer son identité, on devrait simplement dire « je suis arabe », « je suis noir », « je suis musulman » ou « je suis juif ».**

**Amin Maalouf**

Avant d'être fan de tel club, suisse ou de telle religion, je suis **une personne unique**, un **composé unique de nombreuses identités (pôle vert)**, mais aussi un **être humain**, **citoyen du monde** (pôle bleu)

**Pôle de l'unicité : moi unique ; génie propre**



**Appartenance à une communauté tout en étant ouvert à d'autres formes d'identification (conscience élargie aux deux pôles)**

**Pôle de l'unité : citoyenneté du monde**

**2.2.**

**Reboiser son intériorité**

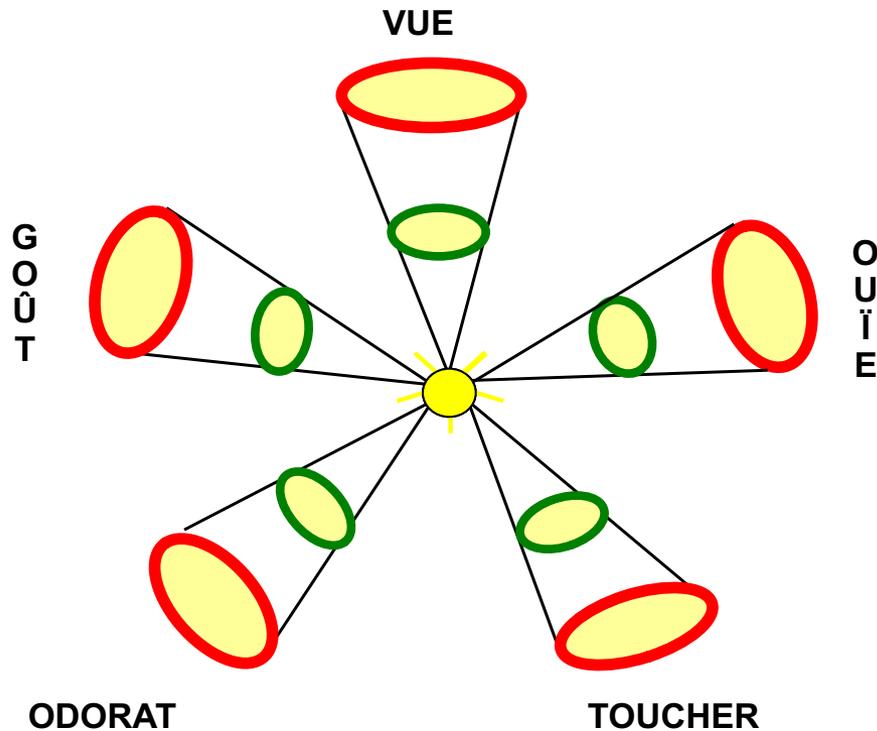
# Le grand défi de Levinas

Vais-je devenir une simple somme de données totalement analysables et exploitables de l'extérieur (=> disparition programmée de l'humanité)

ou

Vais-je conserver une intérieurité grâce à un « psychisme séparé », atelier de l'esprit d'où je puis voir sans être vu et où je peux forger ma créativité comme mon imaginaire ?

# Développer ses sens intérieurs



 Sens extérieur (monde sensible)

 Sens intérieur (« image » mentale)

 Source de conscience, “lieu” du silence intérieur

# **La lecture reboise l'intériorité**

**L'image risque d'enfermer la conscience dans une seule représentation et de formater l'intériorité.**

**Au contraire, le mot libère l'imaginaire : chacun crée sa propre vision.**

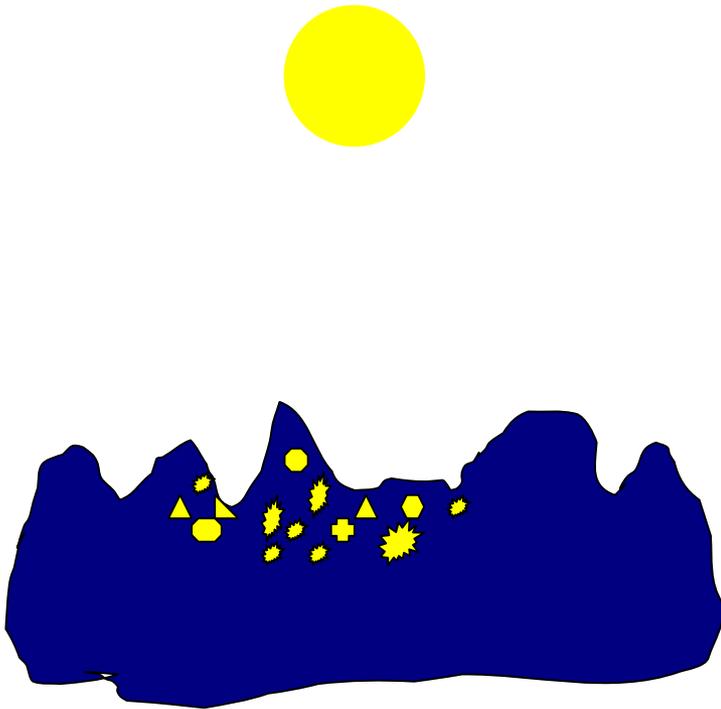
# La méditation : aller vers le centre profond



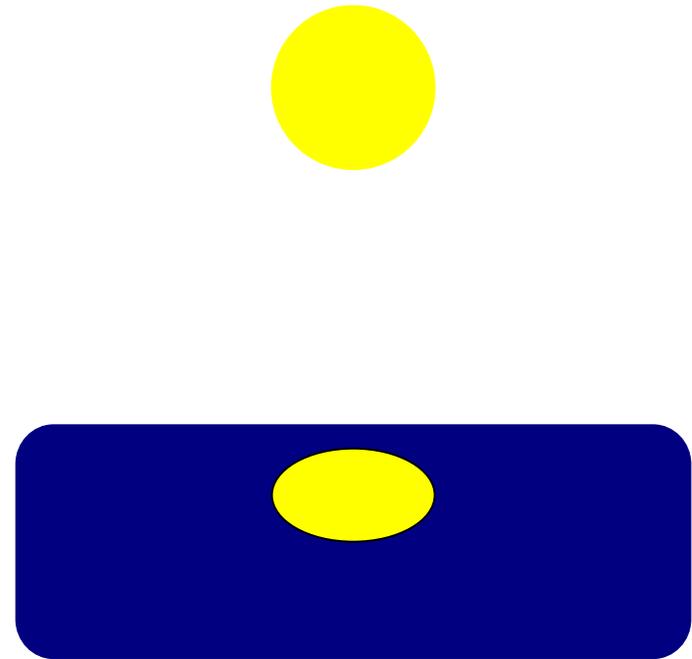
**La roue : mon esprit est une roue. Je peux soit me placer à la périphérie en me laissant happer par le mouvement et me disperser, soit me situer au centre. Méditer, c'est « aller au milieu », dans le moyeu.**

# Calmer les vagues de l'esprit

**Situation 1 : esprit agité**



**Situation 2 : calme de l'esprit**



**2.3.**

**Conquérir sa liberté**



**Figure-toi des hommes dans une caverne. Ils sont là depuis leur enfance, les jambes et le cou pris dans des chaînes en train de regarder un jeu d'ombres sur le mur du fond. La lumière d'un feu brille derrière eux. Entre ce feu et les prisonniers, imagine un petit mur, le long duquel des monteurs de marionnettes présentent des objets de toutes sortes ainsi que des figurines humaines ou animales dépassant la hauteur du mur. Platon**

## *La distanciation ou la conscience témoin*



**La pensée doit être, à toutes les pensées particulières, comme un homme sur une montagne qui, regardant devant lui, aperçoit en même temps sous lui beaucoup de forêts et de plaines.**

Simone Weil

# III. Vers l'autre

## **3.1. Le choc de la rencontre**

**Le visage d'autrui en chair  
et en os détruit à tout  
moment l'image plastique  
qu'il me laisse, l'idée à ma  
mesure. Le visage me parle.**

**Emmanuel Levinas**

An aerial photograph of a mountain valley. The valley floor is a mix of green fields and brownish soil, with a river winding through it. The surrounding mountains are dark and rugged, with some snow patches. The sky is a deep blue with wispy white clouds.

## 3.2. Ecoute et réceptivité

**L'esprit se fait vide, pénétrable à l'autre.**

Simone Weil

### **3.3. Le dialogue**

**Le dialogue apprend aux interlocuteurs à argumenter pour défendre leur opinion mais aussi à se mettre à la place de l'autre, donc à dépasser leur propre point de vue.**

**Pierre Hadot**

## 3.4. L'empathie : se mettre à la place d'autrui

- **Autrui me touche. Il m'incombe.**

Emmanuel Levinas

- **Tout ce que vous avez fait au plus petit d'entre les hommes (l'affamé, le sans-abri, l'étranger), c'est A MOI que vous l'avez fait.**

Jésus de Nazareth  
(cité par Levinas)

## 3.5. L'engagement

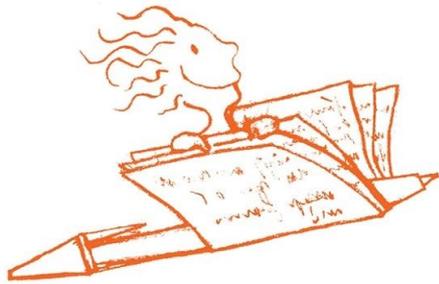
**Toute la spiritualité du monde tient dans le geste de nourrir celui qui a faim.**

**Emmanuel Levinas**

Jacques de Coulon

## Soyez poète de votre vie

Douze clés pour se réinventer  
grâce à la poésie-thérapie



PETITE BIBLIOTHÈQUE PAYOT

/ Self-Help /

Jacques de Coulon

## Les méditations du bonheur

40 exercices spirituels  
d'Orient et d'Occident



PETITE BIBLIOTHÈQUE PAYOT

/ Spiritualités /