

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).**

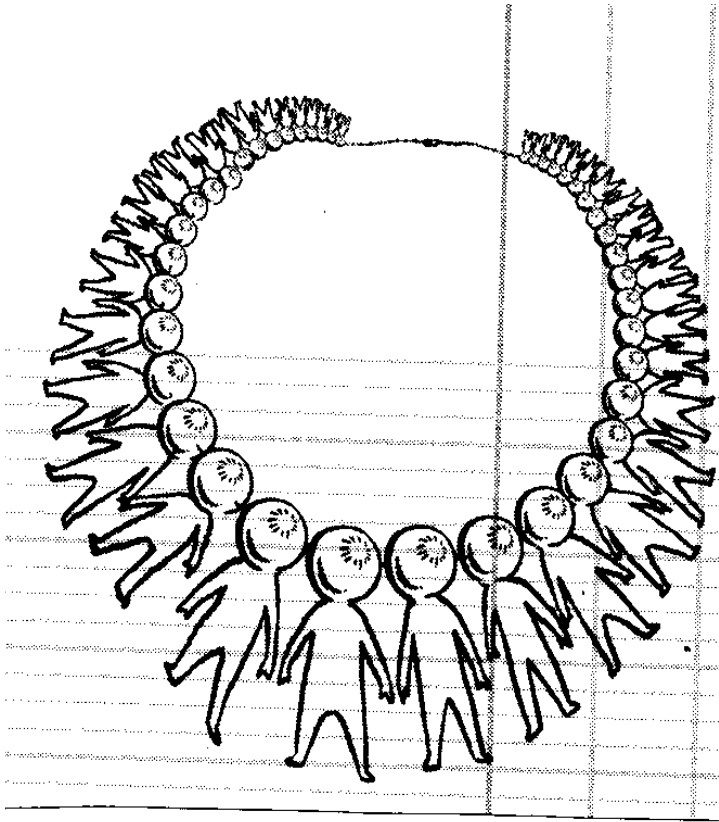
**Le sens de ma vie consiste à
m'approcher le plus possible
de cet idéal de moi-même
mais je peux passer à côté.**

**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

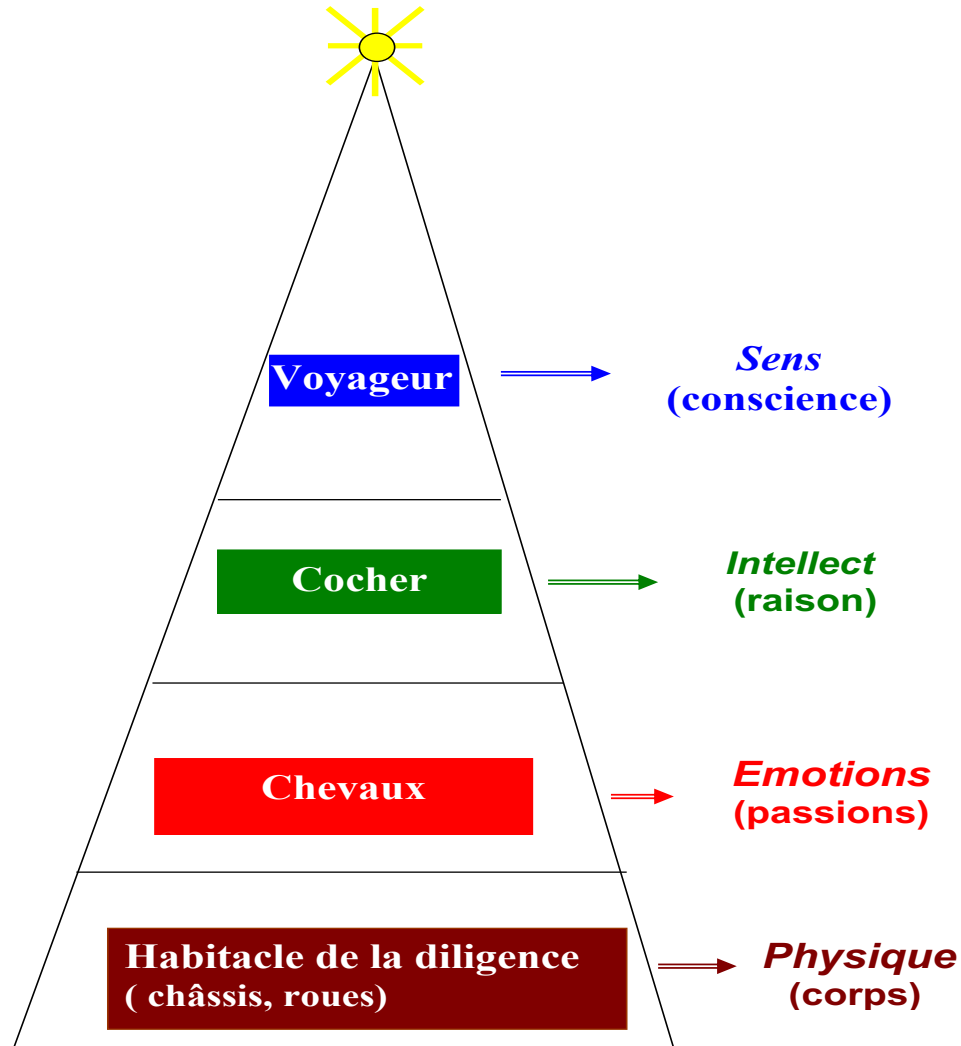
- **Si je ne suis que moi,
suis-je encore moi ?**

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)

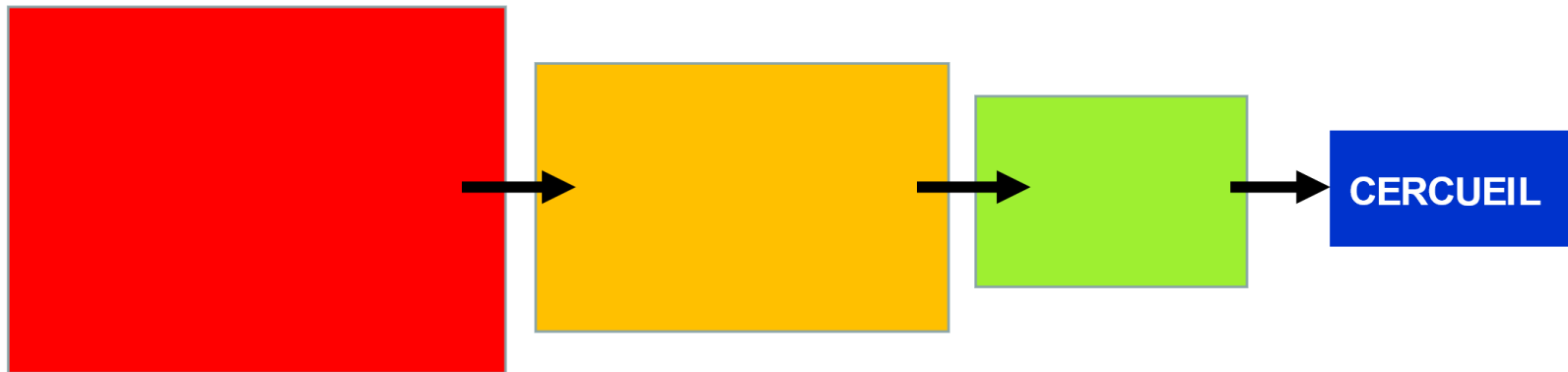
Il y a manifestement ici deux moi's:

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.*

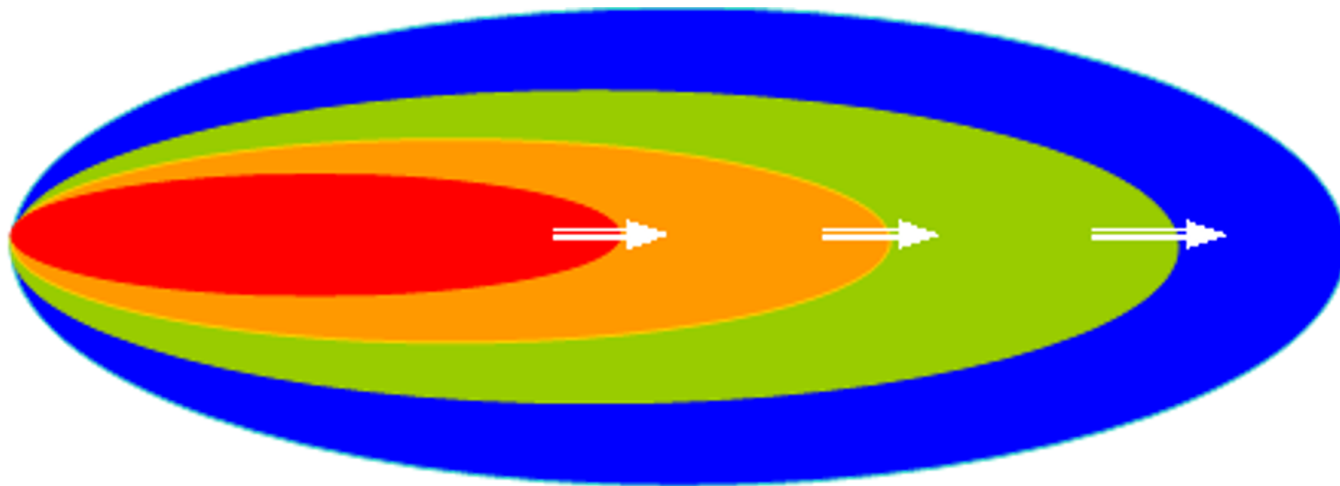
2.1.

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).

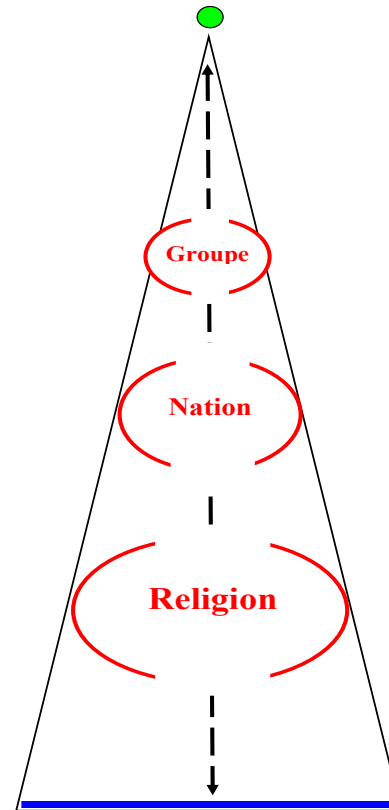
Ne pas s'enfermer dans une identité

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

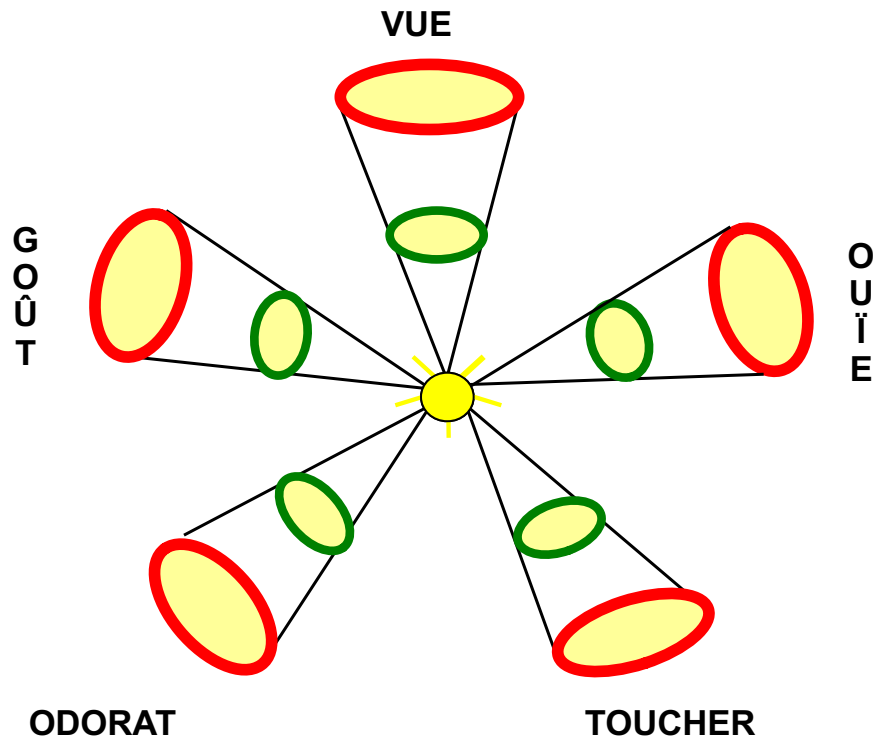
Le grand défi de Levinas

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.

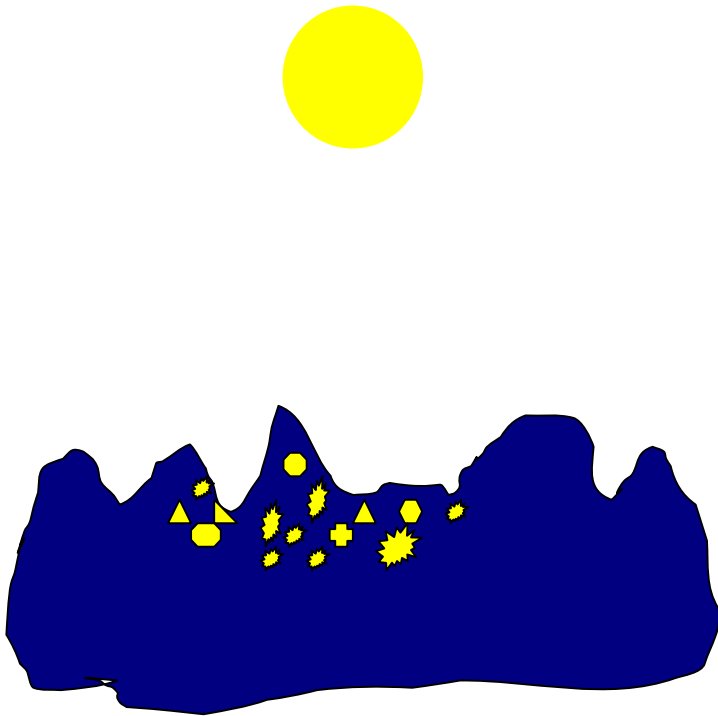
La méditation : aller vers le centre profond



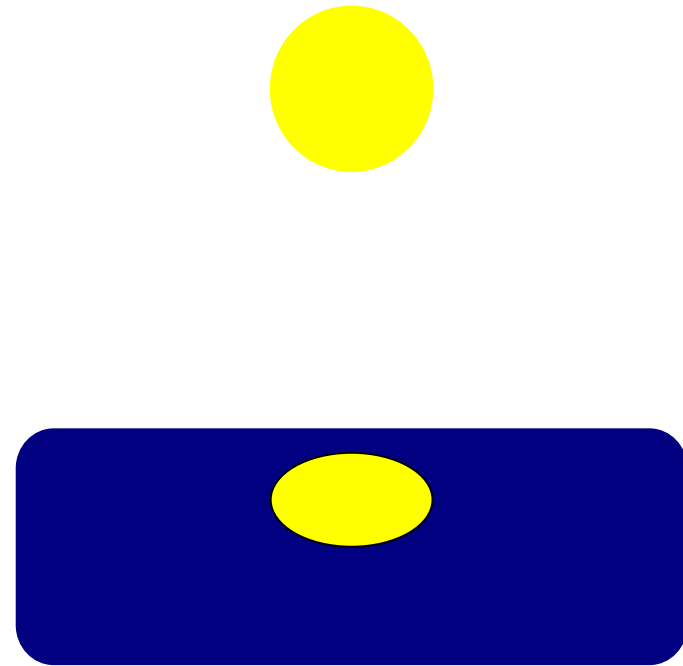
La roue : mon esprit est une roue. Je peux soit me placer à la périphérie en me laissant happer par le mouvement et me disperser, soit me situer au centre. Méditer, c'est « aller au milieu », dans le moyeu.

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 range with a central valley. The valley is illuminated by a spotlight effect, highlighting the green vegetation and the winding river. The surrounding mountains are dark and rugged, with patches of snow or light-colored rock. The overall scene is dramatic and atmospheric.

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

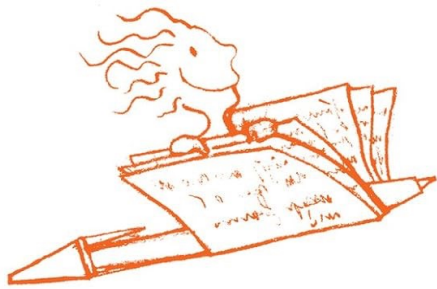
Toute la spiritualité du monde tient dans le geste de nourrir celui qui a faim.

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 /