

Bonjour,

Il y a peu de temps, j'ai lu un article qui a résonné (et raisonné) en moi et en particulier, cet extrait :

*"Le concept de « sens » revêt quatre dimensions : le sens directionnel, la signification, le sens sensitif et le sens réflexif. Le sens de la vie renvoie d'abord à l'orientation ou la direction que prend une vie de la naissance jusqu'à la mort, ce qui suppose de faire des choix pour déterminer la direction de sa propre vie. Une vie qui a du sens est également une vie à laquelle on donne ou on reconnaît une signification pour la vivre selon sa propre philosophie. La vie a aussi un sens « sensitif » lié aux cinq sens qui correspond à la capacité de ressentir les plaisirs et les jouissances. Il procure une ouverture sur le monde et permet de trouver une saveur à la vie. Le sens de la vie présente enfin une dimension plus réflexive qui se comprend comme une appréciation réfléchie pour vivre sa vie avec une certaine sagesse."*

Aujourd'hui, c'est le dernier jour de mon contrat salarié (enfin techniquement, le dernier jour, c'est le 31 mais j'ai pris des congés entre Noël et le premier de l'an). La question du sens s'impose désormais à moi et il en découle des tas de questions. Ce qui tombe bien parce que me questionner sur mes besoins et mes envies et planifier l'année à venir est un rituel que je pratique à cette période depuis plus d'une décennie.

J'aime "m'enfermer" avec moi-même à ce moment-là pour faire le bilan de l'année écoulée et prévoir ce que je veux vivre pour la suivante. Bien évidemment, je ne réalise pas l'ensemble de ce que j'ai prévu. D'une part parce que des idées qui semblaient bonnes le 28 décembre peuvent se révéler inopportunes le 6 juin et d'autre part parce que les conditions extérieures changent la donne - et depuis deux ans (déjà), on peut dire que nous sommes toutes et tous pas mal secoués.es par les circonstances. De fait, en ce moment, tout ce qu'on peut imaginer pour 2022 ne doit se concevoir qu'au conditionnel... Et ça pose évidemment des problèmes d'organisation dans toutes les structures de la société (famille, groupe d'ami.es, entreprises...) mais aussi au niveau individuel.

Mais cela ne doit pas nous empêcher - et au contraire, je crois fermement que la période que nous vivons nous y oblige, d'une certaine façon - de nous questionner sur le sens de notre vie dans ses 4 dimensions :

1. Quel sens - direction - voulez-vous prendre désormais dans votre vie ? Métro, boulot, dodo ? La famille avant tout ? L'ouverture à d'autres cultures ? Développer vos compétences ?
2. Quel sens - signification - voulez-vous lui donner ? Quel impact voulez-vous avoir sur le monde ? A quoi votre vie doit-elle servir selon vous ?
3. Quelles sensations allez-vous inviter cette année ? Quelles sont celles que vous avez peut-être oubliées au bord du chemin ? Quelles émotions avez-vous trop ressenties ?
4. Et enfin, comment vous sentez-vous dans cette vie que vous vous êtes créée ? Correspond-elle à vos aspirations profondes ? Et sinon, comment agir sur les trois autres dimensions pour améliorer ce positionnement ?

Je vous encourage vraiment à prendre le temps nécessaire pour répondre à toutes ces questions et à toutes celles qui émergeront pendant le processus. Parce que réfléchir à votre vie et aux sens que vous voulez lui donner peut vous éviter de vous retourner un jour sur votre passé avec beaucoup trop de regrets.

Voilà, je vous souhaite un très beau Noël si vous le fêtez et sinon, une très bonne semaine. A vendredi,

Marie