

## **Préambule du livre interactif : Comment l'auteur en-est-il arrivé à se lancer dans cette aventure qu'il considère comme un jalon de son propre projet sens ?**

Ce qui me reste des souvenirs de ma plus jeune enfance, c'est ce questionnement permanent et universel, inhérent à la nature humaine. Tout au long de mon chemin de Vie, dans mes rencontres, chez les philosophes, les analystes de Sigmund Freud à Viktor Frankl, dans la sagesse traditionnelle de l'orient à l'occident, la question revenait toujours, identique à elle-même :

### **Quel est le sens de la Vie ?**

La question du sens de la vie est ressentie avec une acuité particulière dans les moments d'épreuve ou de grande souffrance, mais elle vient aussi nous interpeller pour que notre passage sur terre soit utile à la vie.

Face à des situations difficiles, voir dramatiques de la vie, j'ai cherché une réponse aux mille et un **pourquoi** ? La mort, la souffrance, l'injustice, nous livrent à des questions parfois décapantes ! Pourquoi continuer à lutter? Et D.ieu dans tout ça ? Faut-il le ranger comme le fit Freud au placard des illusions ?<sup>1</sup> Si pour Freud, se poser la question du sens de la vie c'est être malade, pour Arthur Schopenhauer, celui qui ne s'interroge pas sur le sens est une bête.<sup>2</sup>

Quand à Viktor Frankl<sup>3</sup>: « **Toute sa vie l'homme cherche à avoir un but qui a une signification** »<sup>4</sup>.

Combien de pourquoi sans réponses! Combien de catastrophes, combien d'épreuves pour arriver à notre destination finale « de la terre tu es né vers la terre tu retourneras ! » Tout ça pour ça ? Non je ne peux croire que nous sommes nés pour vivre une histoire qui nous mène tout simplement à la poussière. « Vanité des vanité tout est vanité nous dit le roi Salomon ! ». Non je ne peux croire que tout est vain, il y a un quelque chose qui donne sens à notre existence ! Mais quoi où se cache le sens de tout ça?

### **Avons-nous une possibilité de découvrir ce sens par une réflexion sur nous-même, ou nous faut-il accéder à un enseignement traditionnel pour y accéder ?**

Et même si le monde est créé, ce qui sera une hypothèse à poser, ceci sous-entend que le Créateur aurait un projet. Quel est-il ? Et comment y accéder, comment le réaliser ?

Si je ne peux accéder à tous les pourquoi du monde, avons-nous accès au pourquoi de l'homme ?

De son histoire, de son devenir, de ses épreuves, de sa mission ?

Y aurait-il un « pour quoi » racine qui expliquerait tous ces pourquoi de la vie ?

Y-a-t-il un projet qui me mène à vivre ce que je vis aujourd'hui ?

Et comment y accéder ?

Malheureusement beaucoup d'êtres-humains, face aux vicissitudes de la vie ont perdu le fil conducteur pour éclaircir leur chemin. Comment retrouver ce fil d'Ariane qui nous ouvre les

---

<sup>1</sup> En annexe D.ieu dans tous ses états

<sup>2</sup> Magasine Réussir N°1 Dec 2013

<sup>3</sup> Fondateur de la logothérapie

<sup>4</sup> (V.Frankl, Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie, Editions de l'Homme, 2006)

portes du sens pour découvrir notre mission de vie ou projet sens?

Ajoutons que ces questions existentielles ne sont pas seulement l'affaire de ceux qui ont une vie en souffrance. Combien d'hommes ou de femmes qui ont tout pour être heureux se plaignent aussi d'un sentiment de lassitude.

« *L'homme n'est jamais rassasié* » nous dit le RAMHAL<sup>5</sup>. S'il réussit à combler les besoins de son corps, ou de son esprit, il continue encore à chercher à satisfaire des besoins plus élevés jusqu'à découvrir les véritables besoins de l'âme<sup>6</sup>.

Nous savons, sans savoir pourquoi ni comment, qu'il y a autre chose derrière toutes les apparences de l'histoire du monde, tout comme derrière notre propre histoire. Malheureusement face aux difficultés de la contingence nous perdons le fils conducteur qui nous éclaire sur notre chemin de vie. Si la réponse ne peut être absolue, la quête de sens est déjà un sens pour elle-même.

Tel est le pari de ce livre interactif : Accompagner le lecteur sur son chemin de quête à la découverte de lui-même et de son projet-sens.

*Ce qui m'a été donné de découvrir c'est que la quête de sens est déjà un sens pour elle-même.*

***Être sur le chemin c'est être en quête. Être en quête c'est être en chemin, c'est grandir chaque jour vers une nouvelle vision du monde. C'est en marchant que le chemin se dessine et que le sens se donne à vivre.***

Etre en quête ce n'est pas pour autant chercher avec sa tête, la quête est avant tout une attitude, une attitude d'ouverture, ouverture à la question du sens, sens qu'on ne trouve pas comme on peut trouver un objet perdu, mais qui se respire comme on respire un parfum. Même si la route n'est pas toujours bien tracée, commencer par se dire que là où je suis, a un sens. Alors, tout au long du chemin, la vie nous interrogera à nouveau sur le sens que nous lui donnerons.

Et si cela permet de découvrir du sens en chemin, nous n'en aurons jamais terminé avec cette question, car le but reste inconnu. Et ce Sens, tant que l'on ne s'enferme pas dans une idéologie restrictive, ne fait que s'élargir et ouvrir de nouvelles visions.

*C'est ainsi que nous pouvons découvrir comment une redirection du questionnement en terme de causalité « **Pourquoi ?** » peut nous ouvrir à un autre regard au « **Pour quoi ?** », « **Vers quoi cela nous mène ?** », et ainsi nous ouvrir le champ d'autres possibles. Alors la question du sens en termes de signification, se transforme en termes de direction.*

**Si la finalité n'est pas garantie puisque ce chemin est un chemin sans fin, ce qui peut être garanti, c'est que sur ce chemin de quête vous trouverez des réponses au cheminement de votre**

<sup>5</sup> « *La voix des justes* » édition Ramhal 2013

<sup>6</sup> Voir notre chapitre sur la pyramide de Maslow.

**vie. Vous donnerez sens à cette quête qui donnera ses réponses sur le parcours par certains indicateurs.**

Les exercices, vous guideront sur le chemin d'une intentionnalité de changement vers la création d'un **projet de vie avec sa dimension existentielle**. Nous posons cette dimension existentielle au risque de réduire vos désirs de réussite d'une vie axée sur des objectifs primaires de bien-être et de sécurité.

En effet il n'est pas besoin de perdre tout ce que nous avons édifié pour s'entendre dire dans notre for intérieur « tout ça pour ça !!!»

Pas besoin de lire l'Écclésiaste pour voir l'éphémère d'une vie axée sur le plaisir immédiat donné par l'illusion de la puissance de l'avoir.

Les tours de la puissance mondiale sont tombées face aux idéologies fondamentalistes, des villes ont été englouties sous les flots des tsunamis.

Que nous reste-t-il face à toutes ces épreuves ?

Je ne peux croire que la vie commence par une naissance et se termine par la mort et soit faite entre les deux de batailles pour survivre !

Quel sens donner à cet enseignement qui nous dit, qu'un des objectifs de notre vie serait notre réalisation, si c'est pour finir en poussière ?

Alors il nous reste à découvrir :

Que derrière les nuages de l'intempérie, des étoiles, bien que cachées, brillent dans le ciel.

Que notre vie ne peut être construite sur nos profits immédiats et que nous avons à découvrir d'autres essentiels.

### **Comment cela se présente-t-il ? En quoi ce livre est-il interactif ?**

C'est avant tout un accompagnement personnalisé en coaching existentiel sous forme de compagnonnage de soi.

Il devient interactif par une co-écriture entre auteur et lecteur.

Vous allez vous munir d'un cahier d'écriture et ouvrir une caméra dans votre tête pour bien observer les événements clefs de votre vie. Vous allez vous familiariser avec des outils d'introspection et d'analyse de soi qui ont fait leur preuve. D'autres portes s'ouvriront en fonction de vos besoins et intérêts comme celles de la PNL, de la méditation, du rêve éveillé dirigé, de la logothérapie et de la kabbale universelle.

Vous allez découvrir plusieurs outils d'auto-coaching dans le cadre de notre école Metasophia pour vous aider non seulement à mettre toutes les chances de votre côté pour réaliser certains objectifs, mais surtout à garder le cap avec votre « projet sens ». Les exercices ne sont que des étapes à la construction d'un projet de vie en phase avec le projet-sens.

**A SUIVRE Prochain document « MON PROJET SENS » Elie**