

Pourquoi écrire son livre :

« 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

« *Toute sa vie l'homme cherche à avoir un but qui a une signification¹* ».

Lorsque nous avons le sentiment que notre vie se cristallise vers nos propres frustrations, le besoin de changement se fait ressentir.

- *D'où venons-nous ? Où allons-nous ?*
- *Quelle est la bonne direction ?*
- *Quelle est ma voie ? Quelle est ma mission sur terre ?*
- *Pourquoi le monde ? Où va le monde ?*
- *Dieu ?*

Même si elles prenaient des formes différentes, ces questions revenaient à une seule et même interrogation :

Quel sens donner à ma vie ?

Perdre ce sens c'est un peu perdre la direction, perdre la boussole :

- *Je ne trouve pas ma place dans le monde !*
- *Je ne sais plus quoi faire dans la vie !*
- *Je sens un décalage entre ce que je suis et ce que je vis !*
- *C'est toujours la même chose, je ne m'en sortirai jamais !*
- *Pourquoi tant de souffrance ?*
- *Quelle est ma raison de vivre ?*
- *Le monde dans lequel nous vivons répond-il à nos besoins essentiels ?*

Toutes ces questions touchent de près chaque individu et atteignent leur paroxysme dans des circonstances douloureuses.



Et toi, quelles sont tes questions ?

Reprend ta préface avec ce questionnement...../

¹ « Découvrir un sens à sa vie » V. Frankl

Et quand on perd le sens on passe à la psy... Et de psy en psy ou de séminaire en séminaire, on essaie de retrouver un bout de soi-même. C'est là que commence le coaching existentiel sous fond de logothérapie, c'est là que commence cette quête du projet-sens.

L'objectif du livre interactif n'est pas pour autant de tenter à répondre à toutes ces questions millénaires sur sens de l'existence. Ce n'est pas non plus un programme de développement personnel qui prétend nous révéler des remèdes miracles aux situations difficiles que nous rencontrons. Tu pourras y trouver, certes, certaines réponses grâce aux changements de regard sur les difficultés et épreuves inhérentes à la vie. Mais ceci ne sera dû qu'à l'effet miroir ou la résonance en toi-même de certains sujets de réflexions que nous proposons.

Ce programme se veut être pragmatique pour vous aider, quelque que soit ta situation, à ouvrir le champ de ton devenir en découvrant ton « **projet sens** », en formalisant un **projet de vie** et en réalisant des **objectifs** qui vont concrétiser le sens que tu veux donner à ta vie.

Les quelques données philosophiques ou spirituelles que nous partagerons n'ont pour objectif que d'ouvrir le champ de la vision pour mieux répondre aux exercices que nous proposons. Cette méthode permettra d'appréhender certaines questions existentielles dans le but d'un changement de paradigme².

Les interrogations existentielles resteront la toile de fond pour nous ouvrir au questionnement sur le sens de notre présence sur terre. Nous ouvrir vers l'écoute de notre « logos »³ pour choisir, là où nous sommes, le sens de notre destination. Entendre la « Voix » intérieure qui nous dicte la « Voie » à suivre. Le « *Va pour toi* », entendu pas Abraham, « *vers le chemin que je t'indiquerai* »⁴. « Va vers toi » ! Le pays de notre destination est donc en nous. Le chemin est long lorsque le but c'est l'infini... Il nous est simplement demandé d'être en chemin. Alors nous n'aurons plus peur de nous perdre car le chemin se construit en marchant, tout en passant par des passages à vides... Les impasses deviennent alors passages, où signes d'un changement pour une nouvelle route à prendre... Le vide devient, indicateur de sens, le plein étant déjà occupé par la voie des sens.

Comme pour les épreuves que vécut Viktor Frankl⁵ dans l'espace le plus sombre de l'histoire humaine qu'est la Shoa, l'objectif est aussi de nous ouvrir aux possibilités de sens, quel que soit les difficultés rencontrées dans notre vécu. Donner réponses aux épreuves de la vie, en faisant émerger nos ressources spirituelles les plus profondes⁶. Ces ressources logées dans notre inconscient spirituel nous mèneront vers ce changement d'état de conscience, là où le « **logos** » devient « **parole** » qui nous **parle et nous transforme**.

² Votre carte du monde, construite sur vos valeurs, vos aphorismes.

³ Logos en tant que parole qui donne sens

⁴ Genèse XII, 1

⁵ Voir en annexe « Victor Frankl et la logothérapie

⁶ Lisez « Une vie bouleversée », de Ety Hillesum. Vous découvrirez cette force incommensurable qui est dans la foi.

Une nouvelle carte du monde que vous allez construire pour vous aider à découvrir un sens nommé « **projet sens** », en tant que direction et finalité. De formaliser ce sens en un « projet de vie » c'est à dire en objectifs en accord avec votre projet sens.

La quête du sens de La Vie peut être un chemin sans fin, le sens de Sa vie, la direction que l'on donne à sa propre vie, ici et maintenant, est un questionnement auquel on peut faire face au quotidien. « *Ce n'est pas la vie qui doit vous apporter un sens mais c'est elle qui nous interroge sur le sens que nous voulons lui donner* » nous dit V. Frankl.⁷

Pour bâtir un projet de vie qui répond aux besoins essentiels, et atteindre l'espace existentiel de la nature humaine, il nous faudra sortir du cadre classique des outils de développement personnel. L'approche de type existentiel que nous utiliserons, pour chacun des outils que nous avons sélectionnés, vous permettra de découvrir vos ressources spirituelles incarnées en l'être humain mais souvent inconscientes et vous conduira au développement de la vision.

Ajoutons que ces questions existentielles ne sont pas que 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 RAMHAL⁸. 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'âme⁹.

Nous savons, sans savoir pourquoi ni comment, qu'il y a autre chose derrière toutes les apparences de l'histoire du monde, tout comme celles de notre propre histoire. Malheureusement face aux difficultés de la contingence nous perdons le fils conducteur pour nous éclairer sur notre chemin de vie.

De tout temps, l'homme a son lot d'amertumes, chacun a dû porter ou porte encore son lot d'épreuves. Derrière nous, nous avons les guerres les plus sanglantes, devant nous, l'inconnu, la crainte du pire, mais aussi l'espérance.

La question du sens de la vie est ressentie avec une acuité particulière dans les moments d'épreuve ou de grande souffrance. « *Que de maladies, de souffrances, de soucis, de peines avec pour terme la mort !* » celui qui écrit ceci est le RAMHAL, un kabbaliste du 18e siècle spécialiste des ouvrages sur l'espérance !!! En ouvrant son livre par ces termes, loin de chercher à nous entraîner vers une philosophie de l'absurde et du non-sens de la vie, il vient nous démontrer que celui qui sait que le monde a un sens, sait que la vie ne s'arrête pas au connu de ce monde, ni aux guerres les plus sanglantes, ni aux catastrophes humaines, ni à la mort. « *Tu verras qu'il est impossible à l'être intelligent de croire que le but de la création soit sa simple présence dans le monde car qu'est-ce que la vie de l'homme .../si son terme est la mort ?* »

⁷ (V.Frankl, Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie, Editions de l'Homme, 2006)

⁸ «*La voix des justes*», Ramhal, Edition Ramhal 2013

⁹ Voir notre chapitre sur la pyramide de Maslow.

Je ne peux croire que la vie commence par une naissance et se termine par la mort et entre les deux que de batailles pour survivre ! Quel sens donner à cet enseignement qui nous dit, qu'un des objectifs de la vie est la plénitude¹⁰, si c'est pour finir en poussière ?

Vidéo perso sur le sujet : <http://youtu.be/6ZuXii5IGp4>

Découvrir derrière les nuages de l'intempérie que des étoiles, bien que cachées, brillent dans le ciel. Si nous sommes le fruit d'une volonté divine, c'est que notre vie ne peut être construite que sur nos peurs ou nos profits immédiats. C'est que la vie a un sens et qu'il est de mon devoir de découvrir le « pour quoi¹¹ » de ma vie.

Si la question du sens de la vie est ressentie avec une acuité particulière dans les moments d'épreuve ou de grande souffrance, elle vient aussi nous interpeller pour que notre passage sur terre soit utile à la vie. *« La recherche de sens questionne l'homme à chacune de ses actions. Dès qu'il accomplit quelque chose, il s'interroge pour savoir si sa démarche est dotée de sens. » V.F.¹²*

Aussi il nous faut chercher les réponses adéquates pour construire notre projet de vie. Il ne s'agit pas ici que de réussite ou d'épanouissement personnel, mais, ce que nous sommes aujourd'hui puisse servir à autrui, ou au monde. Nous passons ainsi d'une vie réussie à une vie de partage et de don. Si une vie réussie c'est vivre ses passions l'objectif à atteindre ici c'est de passer de la passion à la mission. Dans la sagesse des pères, Hillel l'ancien disait *« si je ne suis pas pour moi qui suis-je »*¹³ Ce qui nous conduit à notre responsabilité de prendre en charge pour notre propre réalisation. Il ajoute : *« Si ce n'est que pour moi que suis-je »* Ce qui nous conduit à notre responsabilité pour autre que soi, autrement nous devenons objet d'une cristallisation sur nous-même.¹⁴

A chaque étape de notre vie, nous sommes amenés à réfléchir sur la direction à prendre. Lorsque nous avons le sentiment que notre vie se cristallise vers nos propres frustrations, le besoin de changement se fait ressentir.

« Là où vous êtes, la situation que je vous vivez, vous interroge sur le sens » V.F.¹⁵

Mais comment faire ? Comment changer ? Changer signifie quitter quelque chose d'acquis pour autre chose d'inconnu. *Et si je me trompais ?* Comment bouger si l'on se sent fatigué, usé, fini ; quand les événements semblent tout contrôler ; que nous nous sentons enchaînés par les conditions extérieures et qu'il ne nous reste que le désir de tout lâcher ? Comment répondre à ce mouvement permanent entre besoins personnels et besoin de sens, entre vocation matérielle et spirituelle, entre l'image que je renvoie et la trace que je laisserai dans ce monde ?

Je suis fatigué... malade..., je souffre, j'ai mal.... Et tu me parles du sens de la vie !!!¹⁶

¹⁰ «La voix des justes» Edition Ramhal 2013

¹¹ Nous ferons une différence entre le pourquoi en tant que cause du pour quoi en tant que but.

¹² (V.Frankl, Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie, Editions de l'Homme, 2006)

¹³ Les maximes des pères. Edition Colbo ou verdier

¹⁴ Voir leçon de Torah en annexe.

¹⁵ «Découvrir un sens à sa vie » V. Frankl

Mais tant que l'homme ne s'ouvre pas aux perceptions des forces spirituelles de son âme, il ne peut comprendre le véritable enjeu de ce monde ni la véritable nature de l'être humain.

Le docteur Frankl, a eu l'occasion d'en découvrir chaque jour l'importance lors des trois années passées dans les camps de concentration et de ses 60 ans de pratique de la psychothérapie. "*L'être humain a un besoin primordial de donner un sens à sa vie*"¹⁷, affirme-t-il. Alors que Freud disait que les névroses des hommes découlent de ses frustrations de plaisir, (**besoin de recevoir**), de ce monde avec une centralisation sur la sexualité, Viktor Frankl affirme que l'homme est frustré dans sa quête du sens. (**Besoin de donner**). « *Là où vous êtes, la situation que vous vivez, vous interroge sur le sens.* »¹⁸

Depuis à peine quelques décennies, nous avons la chance d'avoir la traduction en français de certains ouvrages de l'œuvre du RAMHAL¹⁹, qui ouvre le champ de ce questionnement dans un cadre métaphysique.

Maintenant, **l'inconscient spirituel**, qui est la base du registre de notre introspection, ne fonctionne pas dans une logique linéaire. Aussi, nous aurons à nous ouvrir à d'autres formes d'intelligence qui nous apporteront les clefs d'une lecture adaptée à son **fonctionnement systémique**.

Pour nous aider à bâtir un projet de vie qui répond à nos besoins essentiels, il nous faudra aussi sortir du cadre classique des outils de développement personnel pour atteindre l'espace existentielle de la nature humaine. Ainsi l'approche de type existentiel que nous utiliserons, pour chacun des outils que nous avons sélectionnés, vous permettra de découvrir les ressources spirituelles incarnées en l'être humain et vous conduira au développement de la vision.

Si le sujet de notre étude est de construire un projet de vie par une perception des besoins de l'âme, et de ses ressources intemporelles, les résultats seront parfois temporaires car la partie spirituelle de notre conscience est constamment renouvelée par nos expériences de vie et nos apprentissages. En fonction de l'humeur et de l'état spirituel du lecteur, ses réponses peuvent évoluer. C'est pour cela qu'il faudra parfois revenir sur un thème ou un exercice pour en tirer la quintessence.

Dans ce sens il est recommandé, après avoir pris connaissance d'un paragraphe, d'y revenir autant de fois nécessaire pour se le réapproprier. Il faudra parfois repenser à une situation, en essayant de percevoir le sens. Celui-ci peut vous aider à voir autrement la situation et vous ouvrir vers de nouvelles options à prendre.

Parfois, il faudra revenir à un aspect théorique développé en annexe avant d'expérimenter un exercice pratique. La lecture doit être réitérée, à différents moments selon différents états d'âme pour retraduire le point de vue de l'auteur selon votre propre point de vue, l'idée étant de "vivre" le

¹⁶ En effet nous ne pouvons pas parler du sens de la vie et faire l'impasse sur la question de la souffrance et de la mort. Une introduction est donnée dans un article « de la souffrance et de la mort ». **Cette introduction nous ouvre sur le sens ultime.**

¹⁷ "Découvrir un sens à sa vie » V. Frankl

¹⁸ idem

¹⁹ Kabbaliste du XVIIIe siècle. Nous trouverons en annexe et dans notre série de vidéos certain extrait de son enseignement.

texte et de se l'approprier.

Il est probable que relu il semble tout-à-fait nouveau. Cela signifie que vous êtes à une étape différente. Vos sensations précédentes ont disparu. Vous entrez dans le même texte avec un nouvel apprentissage.

Il faudra parfois vous approprier une simple phrase qui a résonné en vous comme on peut résonner à une œuvre d'art ou à un paysage qui se répand dans l'âme. Le changement se fait alors sans effort comme si vous changiez de pair de lunettes afin d'y voir plus clair.

Je revois Christian, un de mes anciens élèves : « *M. Guez je voudrais vous remercier. Avant notre entretien j'étais complètement découragé par mes deux échecs successifs, je voulais tout abandonner. Cette phrase « Le sage n'est pas celui qui ne tombe pas ; 7 fois il tombe, 7 fois il se relève ²⁰» a changé ma vision. Je me suis relevé, j'ai réussi mes études. Je peux presque dire que si aujourd'hui je suis ingénieur, c'est un peu grâce à cette phrase ! J'ai compris suite à notre entretien combien un échec peut-être constructif. En quelques minutes, mon monde a changé et je suis sorti de mon cauchemar.»*

L'inconscient spirituel, qui est la base du registre que nous interrogerons, tout comme l'imaginaire ou le rêve, ne fonctionne pas dans une logique linéaire. Prenez pour exemple les rêves, bien qu'en apparence nous n'y trouvions aucune logique, une analyse en profondeur nous en dévoilera le sens profond non linéaire. Une analyse de type existentiel nous permettra de découvrir les forces spirituelles incarnées en l'être humain.

Découvrir ce que nous sommes au juste, savoir qu'une partie de l'être humain n'est jamais altérée quelque-soit la situation que nous vivons peut changer totalement notre carte du monde ou l'orientation de notre vision. Et si nous le désirons, nous pouvons y accéder par l'actualisation de nos ressources spirituelles. Tout un chapitre à découvrir.²¹

Les exercices de cet ouvrage, 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 axé sur des objectifs naturels de bien-être et de sécurité²². En effet il n'est pas besoin de perdre tout ce que nous avons édifié pour s'entendre dire dans notre fort intérieur « **tout ça pour ça !!!** » Plus besoin de lire l'ecclésiaste pour voir l'éphémère d'une vie axé 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. « *Vanité des vanités tout est vanité* »²³. Le mot Evel en hébreu traduit par vanité se dit aussi pour fumé ou éphémère. Sous le soleil, tout est fumé, tout est éphémère. A nous de sortir de cette fumé en laissant la vanité du dessous le soleil pour une vision vers l'au-dessus du soleil.

²⁰ Proverbes

²¹ Développé en annexe « l'anthropologie de l'être »

²² Développé dans le paragraphe de la gille de lecture d'un objectif avec la pyramide de Maslow

²³ L'ecclésiaste.

Quelles sont les étapes de cette méthode

- 1- Bilan de vie qui vous ouvre vers votre projet sens.
- 2- Objectifs qui vous tiennent à cœur.
- 3- Questions qui décoiffent.
- 4- Les critères de la formulation d'un objectif :
- 5- Passage des objectifs aux filtres multi dimensionnels.
 - A) Les critères de la pyramide des besoins de Maslow.
 - B) Les critères selon l'échelle logique de Dils.
 - C) Les critères des dimensions perceptuelles....
- 6- L'équation du changement
- 7- Synthèse des résultats
- 8- Annexe, la boîte à outils et apports théoriques.

Tout au long de ces étapes vous découvrirez également des questionnaires chocs qui décoiffent. Et surtout la page blanche de l'auteur avec ces coups de gueule ; et qui sera l'âme du livre

Certains exercices devront se faire en relaxation ou en état de conscience modifié. Vous trouverez en annexe des méthodes de relaxation et d'auto-hypnose pour vous aider à entrer dans les techniques de consciences modifiés et de pratiquer le de Rêve Eveillé Dirigé (RED) où le dialogue avec votre force de vie²⁴.

Ne craignez pas les questions et réponses redondantes, la méthode consiste parfois à reprendre les mêmes questions sous différents aspects.

Ce livre est composé de deux parties totalement imbriquées l'une à l'autre : Une partie théorique, une autre construite sur des exercices pratiques pour vous permettre de découvrir différentes manières d'aborder un projet. Parfois, la partie théorique peut suffire à changer la vision d'une situation par un simple auto-recadrage de sens, et ainsi de changer d'attitude vis-à-vis de cette situation sans passer par un exercice pratique. Parfois, c'est un exercice pratique qui vous permettra de mieux comprendre ce qui a été développé en théorie.

Atteindre un objectif relève souvent du parcours du combattant. Bien souvent, ce qui manque, c'est un simple coup de pouce, une impulsion, une étincelle qui finit par éclairer tout le chemin. C'est ce que vous offre dans ce programme, un véritable compagnonnage de soi par soi, pour construire votre projet de vie. Puis le décliner **en objectif** pour en faire une étape active **qui donne sens à votre vie**.

Il s'agit d'une expérience inédite : tu vas devenir acteur de ce programme d'accompagnement pour devenir acteur de ton changement. Consacre une journée ou deux à la **lecture attentive** de chaque étape pour bien t'en imprégner... puis commence la rédaction des exercices proposés.

Ce livre va t'accompagner à découvrir tes motivations inconscientes en rapport avec ton projet sens caché. Fais tous les exercices ne serait-ce que comme des leçons de vie. Tu vas apprendre à analyser

²⁴ Les fiches exercices sont en annexe.

tes projet-rêves et objectifs à travers plusieurs méthodes de psychologies humanistes qui ont fait leur preuve. Chacun de ces exercices t'apportera une nouvelle approche pour t'aider à découvrir le sens de votre vie grâce à l'en-plus existentiel que nous avons ajouté. Pour qu'un objectif soit réalisable du point de vue de notre approche il devra répondre à plusieurs critères. Celui-ci pourra éventuellement évoluer grâce à des résistances inconscientes qui peuvent être des facteurs cachés dans tes difficultés à la prise de décision. Ne te décourage pas. Si pour une raison ou une autre tu devais arrêter en cours de route, note sur ton cahier une date de rendez-vous pour le reprendre un peu plus tard car ce programme ne peut se suffire à lui-même, l'outil principal étant ta propre implication.

Attention la méthode utilisée dans ce livre pourrait être trop contraignante pour la réalisation d'un objectif courant. Là où il suffit d'oser se lancer, et rebondir en cas d'échec. Dans le cas d'une initiative simple, allez directement aux chapitres sur les critères de la formulation d'objectif, et sur l'équation du changement. Maintenant, donner du sens à ses objectifs aide à leur pleine réalisation, c'est une question de mesure.

Il s'agit ici de t'ouvrir à l'essence même de ton projet-sens, caché dans ton inconscient spirituel. Il faut ajouter que notre approche ne se limite pas à un projet sur la réussite et l'épanouissement personnel. Bien que celui-ci reste un préalable nécessaire, notre objectif est de découvrir un projet de vie qui fasse appel à la transcendance de soi. Nous passons ainsi d'une vie réussie à une vie de partage et de don, de la passion à la mission. Dans la sagesse des pères, Hillel l'ancien disait « *si je ne suis pas pour moi qui suis-je* »²⁵ Ce qui nous conduit à notre responsabilité de prendre en charge notre propre réalisation. Il ajoute : « *Si ce n'est que pour moi que suis-je* » Ce qui nous conduit à notre responsabilité pour autre que soi.²⁶

Aussi si tu veux tirer profit de ce livre, ne te dépêche pas de le terminer. Il n'a pas été rédigé pour une lecture simplement théorique mais pour une étude expérimentale personnelle. Choisis un endroit et un temps propice à la réflexion. Relis certain passage qui t'amène à revoir tes propres expériences. Ce n'est qu'alors que ce livre vous accompagnera vers un face à face avec ton propre guide intérieur. Une fois terminer reprend le plus tard observe ton évolution.

C'est le livre que tu vas écrire en parallèle à ta lecture qui sera le livre qui t'ouvres vers le sens de ta vie en termes de **direction, projet, action**. Il t'accompagnera vers un face à face avec ton propre guide intérieur. C'est le face à face toi-même, à travers des exercices appropriés, qui sera ton propre compagnonnage vers les buts que te sera fixé. Ce n'est qu'alors qu'il pourra devenir un guide pour dans la recherche de ton projet sens et parfois t'ouvrir vers un changement de paradigme, vers une nouvelle carte du monde.

Pour exemple lis mon brouillon d'écriture « l'écriture une démarche thérapeutique » que je poste au côté de ce « Pour quoi écrire ton livre ».

²⁵ Les maximes des pères. Edition Colbo ou verdier

²⁶ Voir « de la responsabilité » et vivre ou exister en annexe