Porte 10 sens de sa vie 1

L’accouchement semble difficile. Et pourtant vous allez accoucher que d’un point. Le yod.
Ou plutôt d’une graine, celle qui pourrait donner sens et naissance à votre arbre de vie.

Là nous en sommes est, le haut de la pyramide de Maslow, c’est-à-dire le besoin de réalisation spirituelle, qui en fait est tout autant le besoin de donner un sens à sa vie.

As-tu ouvert la porte 9 avec ses 2 questionnaires ?
Non ? Manques de temps ? Manques de motivation ?
Besoin d’aide ?
Ok je vais partager les semaines qui viennent quelques propositions qui ferons partie de la porte 10. Si cela peut t’aider à avancer tant mieux, les copies collées sont autorisées car ce que nous savons vient de toute façon de ce que nous avons appris dans un ailleurs.

Commençons par le sens du mots sens.
Nous avons le sens en termes de signification et en termes de direction, personnellement j’ai ajouté le sens en termes de cohérence. Cohérence entre quoi et quoi ?
Mais aurais-je également omis le sens en termes des sens ?

Et non ! Nous avons les vidéos sur les perceptions des sens, et la question du réel face à ces perceptions. Pour rappel Vidéos 1

Mais ceci étant, nous arrivons tout de même à nous comprendre, du moins en générale en ce qui concerne nos perceptions. Et même si ceux-ci ont leurs limites, même s’il peut y avoir des différentiations dans l’observation avec le réel, d’une façon générale, nous pouvons communiquer sur ce que nous voyons et entendons. Tant que les objets de perception sont connus les conventions du langage que nous avons peuvent nous permettre de partager la perception.
Je dis bien en générale. Mais qu’en est-il de ce que nous ressentons et de l’interprétation de l’observation ?
Ex : Quel est l’âge de cette dame ? jeune ou vielle ?
Tu as dit jeune et si je te dis, non elle est vielle ?
Tu as dit vielle et si je te dis qu’elle est jeune ?
Les deux ? Bravo ! Tu as l’art de passer c’une perception à l’autre.

Maintenant selon l’interprétation que nous donnons à notre observation, nous décidons d’une action, nous prenons une décision, c’est là qu’intervient la notion de sens en termes de direction.
Exemple : Tu es sur la route le soir et tu voies les phares d’une voiture de diriger vers toi, soit ton interprétation est : Bon elle ne va pas me rentrer dedans, alors tu continues à rouler normalement. Soit tu te dis : Il est fou ce mec et tu te ranges, dar dar, sur le côté pour éviter la collision.

Pour exemple connais-tu cette histoire. …

Alors la cohérence, c’est que le sens de l’interprétation soit en cohérence avec le réel. Mais seulement, j’entendais aussi la cohérence avec nos valeurs, J’en viens maintenant avec la question du sens de la vie.

Qu’en est-il pour la question du sens de la vie ? Ici nous sommes dans l’équation entre la direction que nous prenons, les choses que nous faisons, le pourquoi et nos valeurs.

Nous devons donc traiter de la question du sens de notre vie et comment être dans le juste mesure avec nos valeurs et ce pour quoi je vis ce que je vis.
Et que se passe-t-il lorsque je ne suis pas ajusté avec ce que je vis ?

Reprenons la pyramide de Maslow, nous avons la possibilité d’être aidé ou conseillé pour nos besoins physiologiques et nos besoins psychologiques. Qu’en est-il pour nos besoins spirituels ?

Est-ce un luxe de se poser ces questions ? Maslow pensait au début de ses recherches que les besoins supérieurs n’apparaissaient que si les besoins inférieurs était comblé. Chose qu’il a très vite remis en question. Nous savons tous que c’est justement l’accomplissement de ce besoin essentiel qui peut nous aider à supporter les degrés inférieurs qui sont en défaut.
Victor Frankl nous rappelle dans l’approche clinique de la logothérapie, que la question de la réalisation spirituelle est tout aussi vital que tous les autres besoins. Il décrit dans son livre découvrir un sens à sa vie, comment ceux qui ont survécu à la Shoa ont été capable de se donner une raison de vivre et de maintenir un sens. Victor Frankl disait pour lui-même : « Il faut que je survivre pour témoigner ce que je vie ici. »
Qu’est-ce que vivre sans un sens ? Nous pouvons tout avoir, mais sans le sens que devient notre vie ?

Si je ne suis pas capable de donner une réponse à ce que je vie pourquoi continuer à souffrir ?

Nous connaissons la souffrance physique, nous connaissons la souffrance psychologique, qu’en est-il de la souffrance spirituelle ? Nous pouvons avoir un métier qui réponde parfaitement à nos besoins matériels et psychologique mais si celui-ci est en opposition avec nos valeurs, qu’en est-il de la conscience morale ? Est-ce que mes choix professionnels correspondent aux aspirations de mon âme, où suis prisonnier de mes besoins primaires au risque de sombrer dans ce qui se nomme la mélancolie de l'âme, ou vide existentiel ? Ne connaissons-nous des personnes qui ont tout pour être heureux mais qui malgré tout vivent un vide existentiel ?
Que se passe-t-il si l’on ne peut plus vivre dans ces conditions ?
La vie peut nous contraindre au changement par une épreuve, une maladie.
Mais lorsque nous avons encore le choix de modifier les conditions de notre existence pourquoi attendre l’épreuve ?

Tu comprends maintenant pourquoi j’insiste un peu à de poser ces questions sur le sens que tu veux donner à ta vie ? Et puis n’était-ce pas l’objectif premier de la démarche de ce compagnonnage de soi ?
OK ? J’attends les réponses de la portes 9. Sinon tu prends le risque d’avoir des réponses sans passer par ton propre questionnement, ce qui à mon sens n’a pas de sens.

@ + Elie