**EN QUETE VERS LE SENS DE SA VIE**

Faisons maintenant une synthèse sur la question du sens de la vie

**V**oici quelques propositions qui te permettront de faire un point sur cette question essentielle. Répond auparavant à l’exercice de synthèse.

Ce travail de réflexion sur le sens de la vie peut te prendre plusieurs jours, peut-être des semaines, voire plusieurs « moi » ;).
Fais au mieux, juste pour commencer à poser quelques idées.

**Nous analyserons cet exercice dans la porte YOD. Une surprise t’attend.**

Fort des enseignements de ce programme, s’il y avait un sens universel de la vie, quel serait-il ? Attention, ici je demande de retrouver l’hypothèse d’un sens universel qui apparaitrait de notre programme. Celui que toi tu donnerais est dans la question suivante. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Maintenant, selon toi, y-a-t-il un sens à la vie ? Si oui, lequel ? Attention, ici, contrairement au principe de la logothérapie, je ne demande pas le sens de ta vie, mais s’il en existait un quel est le sens que TU donnerais à la vie. Les deux réponses peuvent être les mêmes, ou différentes... !

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Maintenant nous allons aborder le sens de TA VIE.

Nous savons que le sens général de la vie peut être différent selon notre culture, notre éducation ou notre personnalité des gens, notre histoire, notre perception de la vie.
S’il y a un sens universel de la vie, le sens que tu donneras à ta vie sera, lui singulier.
Celui-ci peut s’en rapprocher, ou être complètement différent du sens universel que tu as déduit.
Celui-ci peut évoluer avec le temps.
Aujourd’hui, fort des exercices et des réflexions que tu as eues tout au long des 8 portes, tu vas commencer à méditer là où tu en es sur le sens que tu veux donner à ta vie et comment tu comptes y aboutir.

Utilise des éléments de tes exercices, commentaires ainsi que ceux de ton livre de vie.
Retrouve dans ton livre de vie les moments où tu t’es senti(e) la (e) plus vivant(e), la (e) plus dynamique, la (e) plus juste avec toi-même.
Pense à tes modèles d’hommes ou de femmes qui t’ont inspiré.
Pense à ce que tu aimes faire ?
Pense à tes épreuves, tes souffrances, là où tu souhaiterais que ça change pour le monde.

Ensuite tu décrits le sens de ta vie sous forme narrative. Un peu comme un roman où tu es le héros, décrivant ta légende personnelle. Comme une vision où tu te vois vivre dans le cadre d’une vie pleine de sens.
Ce texte fera partie de ton livre de vie. Cela te demandera certainement plusieurs (moi) mais là encore juste quelques idées pour la trame de ce qui sera l’aboutissement de ton libre.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Fort de cette synthèse, quel projet de vie en ressort pour les années qui viennent ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

A quels besoins fondamentaux ce projet répond-t-il ?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Répond à l’équation du changement pour analyser ton projet. (Ressources, Obstacles, Ecologie, Sens)
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Quel plan d’action et quels objectifs comptes-tu mettre en place pour réaliser ton projet ?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Oui, OK, cela te prendra une bonne partie du reste de ta vie pour répondre à cet exercice. Mais commence à jouer, ce n’est qu’un jeu, le jeu du je, tu ne seras pas noté, il n’y a pas de mauvaise réponse, mais il faudra peut-être le réajuster.
C’est ce que nous verrons en porte 10. L’avant-dernière porte. Pourquoi l’avant-dernière ? Quelle serait la dernière porte ?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Nous analyserons cet exercice dans la porte YOD. Une surprise t’attend.**