L’être humain est habité d’un besoin de sens.

Quand nos priorités sont mal définies, quand le président n’est pas aux commandes, le pouvoir est aux sous-chefs et nous nous perdons dans les détails, sans fil conducteur.

Il s’ensuit des « il faut que » continuels, une sensation de pression et surtout une insatisfaction sous-jacente qui vient de ce que l’on ne peut pas tout faire.

L’être humain se surprend à souffrir d’une frustration existentielle, du sentiment de courir partout en l’absence de sens profond.

Il est donc utile, voire nécessaire, de redéfinir le sens de sa vie régulièrement, au minimum dans les périodes où nos habitudes sont bouleversées, comme on en trouve souvent dans le monde du travail. La vie n’est effectivement pas « un long fleuve tranquille ».

Nous vous proposons, dans la semaine à venir, de définir ce que vous considérez aujourd’hui comme vos trois principales priorités, et d’y penser quelques secondes au début de chaque pratique formelle.

Les différents domaines qui peuvent donner sens

On peut donner du sens à sa vie de multiples façons, en répondant à des besoins divers, fondés en partie sur la pyramide de Maslow :

* Les besoins physiologiques

Se nourrir : « vivre pour manger ». Nourrir sa famille.

Les plaisirs de l’activité physique, de la sexualité

Assurer les besoins matériels de ses proches

* Les besoins de sécurité :

Se protéger et protéger sa famille,

Acquérir un domicile, Assurer une stabilité financière,

Se prémunir des dangers,

* Le besoin d’appartenance :

S’entourer d’amis, et entretenir les amitiés,

Etre gentil, rendre service (pour être apprécié),

Faire partie de clubs, d’associations, nationalisme, …

* L’Amour :

S’engager dans l’amour avec quelqu’un,

Donner de l’amour à des enfants,

Donner de soi dans une association caritative,

* Le besoin d’accomplissement personnel :

Dans l’activité physique ; Dans l’acquisition d’une richesse intellectuelle ;

Dans un enrichissement artistique ; Philosophique ; Spirituel ;

* Le besoin de transmission (générativité) :

Dans le plaisir de la transmission d’un savoir (enseignement),

Ou d’un héritage moral,

* Le besoin de spiritualité :

Pouvant aller du plaisir de la relation à la nature

Au désir de fusion spirituelle mystique.