

---

## 7 pistes afin de trouver un SENS À SA VIE!

Chacun de nous, à un moment ou l'autre de notre vie, est confronté à cette question existentielle : « **Quel est le sens de ma vie?** »

Longtemps, j'ai eu cette sensation intérieure qu'il me manquait quelque chose. Des questions revenaient en boucle dans ma tête : « Pourquoi étais-je née dans cette famille? Aurais-je pu cheminer différemment? Est-ce que j'ai fait les bons choix? Quelle était ma place et comment la trouver? »

J'ai appris, avec les années, que toutes ces remises en question et ce que je ressentais s'appelaient « un vide existentiel ». J'ai lentement pris conscience que ce vide intérieur serait comblé que si je faisais le choix de travailler sur moi en profondeur et de me regarder avec honnêteté en me posant les bonnes questions, même si je n'aimais pas toujours les réponses que je découvrais. J'ai alors mis des choses en action pour enfin trouver un sens à ma vie.

Il appartient à chacun de prendre le temps de découvrir ses valeurs profondes et de transformer ses schémas de pensée nuisibles en actions concrètes qui permettent d'avancer vers sa mission de vie. C'est en apportant, en toute authenticité, des réponses à ces questions, puis, bien sûr, en se donnant les moyens de les mettre en pratique, que l'on ressent une certaine forme de paix intérieure.

Voici des pistes de réflexion qui m'ont permis de combler ce vide intérieur :

### 1) Avez-vous l'impression d'avoir du temps pour vous?

Vous passez votre existence à charger votre agenda de « il faut que », « je dois », « j'ai besoin ». Pourquoi ne pas les remplacer par des « j'aimerais », « j'ai envie de », « je désire ». Admettez que ces obligations que vous avez ou que vous vous créez vous attirent dans un cercle vicieux sans fin, loin de vous. Dès aujourd'hui, ajoutez une case plaisir à votre calendrier quotidien. Ce moment à vous, pour pratiquer des loisirs et des activités, dans lesquels le temps semble s'arrêter.

### 2) Expérimentez-vous la gratitude et la joie intérieure quotidiennement?

En vous levant le matin, vous pouvez installer un rituel afin de ressentir de la gratitude pour la journée qui s'annonce et de vous demander : « Comment puis-je

vivre des moments de joie aujourd'hui? » Le soir avant de vous coucher, pensez à une belle chose que vous avez vécue et remerciez la vie.

### 3) Prenez-vous le temps de vivre l'émerveillement?

Le bonheur est une question d'émerveillement! Prenez du temps tout au long de la journée afin d'apprécier la beauté et l'amour autour de vous, vous vous sentirez plus vivant. Être dans l'émerveillement, c'est vivre le moment présent, le ressentir intérieurement et poser un regard ébloui sur ce qui vous entoure tel un enfant!

### 4) Posez-vous des gestes ou des actions pour contribuer au bien-être des autres?

Lorsque vous prenez le temps d'aider les autres, vous oubliez vos propres souffrances. Je ne dis pas qu'il faut vous oublier pour autant, mais bien de prendre soins de vous et des autres. En faisant une différence dans la vie de quelqu'un, vous transformez la vôtre également.

Tout le monde, même le plus pauvre des hommes peut donner quelque chose aux autres : un sourire, un mot réconfortant, du soutien, son temps...

### 5) Êtes-vous dans le déni ou dans la réalité de votre vie?

Prenez le temps de plonger à l'intérieur de vous afin de faire face à ce qui vous empêche d'avancer. J'aime beaucoup cet adage « Ce que l'on fuit, nous poursuit; ce que l'on fait face, s'efface. » Lorsque votre corps commence à vous parler par différents malaises, que vous sentez que votre vie manque de sens, c'est souvent parce que vous voulez la garder dans un status quo, rester dans votre « sécurité » au dépend de votre « passion ». La réalité vous rattrape toujours. La vie commence quand on quitte sa zone de confort. Prenez le temps de vous regarder et de vous responsabiliser dans tous les choix que vous faites. Malgré un passé difficile, l'essentiel est qu'il est possible de vous dessiner un avenir heureux, léger et qui fait du sens pour vous.

### 6) Assumez-vous votre rôle et vos responsabilités dans la vie?

Chaque personne est responsable de ses décisions. Selon moi, dans la vie, il n'existe que deux choses : des choix et des conséquences. Vous passez votre vie à faire des choix et vous devez assumer ce qui en découle. La vie est comme une grande pièce de théâtre. Vous y avez tous un rôle. Des acteurs se présentent sur votre route afin de vous permettre de jouer votre personnage et de vous donner des messages. Chaque acteur qui passe dans votre vie devient important. C'est à vous de vous responsabiliser dans les dynamiques relationnelles et de vous poser les bonnes questions afin de continuer à être heureux dans votre rôle.

## 7) Prenez-vous en main votre vie et votre destin?

Il est inutile de s'apitoyer sur son sort, chacun de vous devez vous donner les moyens d'avancer vers vos objectifs et vos rêves. Vous ne pouvez pas changer le passé, mais vous pouvez avancer vers un avenir prometteur.

Comme le dit Marc Pistorio : « Nous sommes avant tout des êtres de spontanéité, de sensibilité et d'intuition. Ceux qui ont réussi à conserver ces richesses de cœur les utilisent abondamment pour rester en contact avec eux-mêmes et les autres. »

### **Donner un sens à sa vie n'est pas un caprice, mais une nécessité.**

Si vous ressentez le besoin d'approfondir ces questions plus en détail, vous pouvez me contacter pour une séance gratuite de 30 minutes. Nous ferons le point sur vos défis et regarderons ensemble vos objectifs et vos rêves.

**En dépit des obstacles, l'Homme reste maître de sa destinée!  
Inconnu**



*Ginette Gauthier*

Andragogue (M.Ed.) spécialisée  
en créativité, PNL et carrière

819-342-8535

[infocreaviva@gmail.com](mailto:infocreaviva@gmail.com)

[www.creaviva.ca](http://www.creaviva.ca)

En collaboration avec Sonia Dupont – octobre 2017