

# Donner un sens à sa vie pour vivre heureux



FRANÇOISE KREBS

Quel est le sens de la vie? Quel est le sens de SA vie? Lorsque l'on se pose cette question, un bout du chemin est déjà « accompli »... Il y a déjà une ouverture, des **transformations** intérieures sont prêtes à s'ouvrir plus largement; mais fréquemment, ceci déclenche des mouvements, car les points de repères, les habitudes ne nous convenant plus ont à être modifiés. Il est temps de changer, mais qui dit changements, dit peurs également, car c'est le départ vers l'inconnu, vers une nouvelle aventure intérieure.

Vivre les changements intérieurs en conscience est une aventure très différente de celle décrite dans de nombreux livres. En lisant, tout paraît simple clair et limpide, tout semble « couler de source ». Or, dans la vraie vie, dans notre vie, il y a mille et une questions qui vont surgir, semblant sortir de nulle part et fragilisant **notre désir de se découvrir** pour comprendre le sens de notre vie. Nous voudrions une baguette magique pour trouver notre mission de vie, pour que les étapes soient aussi évidentes que celles dépeintes.

Notre société a créé de nombreuses images du bonheur. Chacun doit être heureux, jeune, brillant, affichant une réussite dans tous les domaines... ce sont des réussites extérieures.

Le bonheur, notre bonheur, réside à l'intérieur de nous. C'est en tournant notre regard sur ce que nous vivons à l'intérieur de nous que nous allons pouvoir ressentir de la joie réelle, cette joie qui pétille à l'intérieur sans nécessité de visibilité.

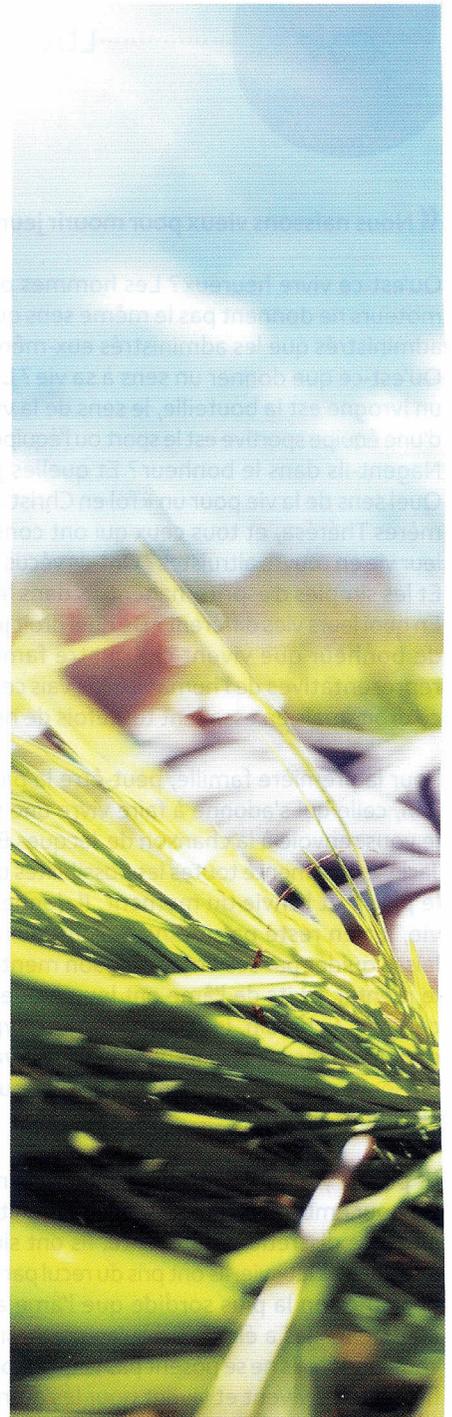
Le bonheur n'est pas au bout de chemin... Le bonheur est dans cet instant « parfait » bien qu'il soit imparfait... Car notre moment parfait n'est pas le même que le moment parfait pour notre partenaire, notre amie, notre voisin. Notre bonheur est à vivre dans l'instant en **le ressentant et en le validant à l'instant**, car dans l'instant d'après il peut disparaître ou paraître insipide en le verbalisant... Nous croyons devoir retenir ce bonheur alors qu'il vibre en nous, il vit en nous, **il a laissé son empreinte**.

Notre concept du bonheur à atteindre, là-bas, sous-entend qu'une fois arrivé, il doit rester là, infailible, figé. Cependant, **toute chose se modifie, évolue, se transforme... Être heureux** fluctue aussi.

Apprendre à apprécier en conscience à l'intérieur de nous nos petits bonheurs : un café chaud, être à l'abri de la pluie, notre lit douillet, le choix de nos aliments, de nos habits... Ces cadeaux ont été couverts par « c'est normal puisque je travaille pour les payer, je les mérite, j'y ai droit ».

Etre plus présent, c'est aussi reconnaître **les cadeaux de notre corps physique**. Imaginez toutes les fonctions qui se passent en douceur, naturellement. Fréquemment, nous prêtons attention à notre corps uniquement lorsqu'il « souffre »...

Donner un sens à sa vie pour vivre heureux, c'est être à nouveau **dans la conscience de nos actes** au quotidien, afin de reconnaître **leur valeur unique et sacrée**; c'est une façon de méditer au quotidien – dans l'instant – et de redécouvrir notre joie intérieure.



+ d'infos

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance • A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

[www.mon-papillon.ch](http://www.mon-papillon.ch)