



## Trouver un sens à la vie devant la maladie

Par : [Rév. Glen R. Horst](#)

Pour la plupart des adultes, la bonne santé et la capacité de faire des choix personnels sont à la base d'une vie heureuse. On trouve son sens en travaillant et en gagnant sa vie, dans ses choix de sports et loisirs et en contrôlant ses activités quotidiennes. Une maladie qui impose des limites à la vie peut en brimer le sens fondamental. Ainsi, comment peut-on redonner un sens profond à son existence ?

Le sens de la vie découle de votre culture, votre expérience de vie et votre nature personnelle. Bien qu'il n'y ait pas une seule et unique façon de rendre votre vie significative, cet article propose quelques idées qui peuvent vous venir en aide.

## Trouver du sens dans l'immédiat

La plupart d'entre nous concentrons nos efforts sur l'avenir. Nous faisons des plans pour notre carrière, nos enfants et notre sécurité financière. La maladie peut nous enlever tout ce plaisir de penser à l'avenir. Vous pouvez sentir une inquiétude, une frayeur ou une incertitude quant à l'avenir. Vous pouvez aussi penser que la maladie vous a enlevé la capacité de planifier votre avenir, créant ainsi un vide au présent. Se concentrer sur le présent et non l'avenir peut être une façon de retrouver l'espoir.

Les façons de vivre pour l'instant et de calmer vos craintes au sujet de l'avenir comprennent :

- se concentrer sur des routines du jour aujourd'hui et passer à l'action
- trouver ce qui est bon au sujet du moment présent tout en étant reconnaissant
- s'ajuster à réaliser de plus petites tâches qui donnent satisfaction.

Il peut être difficile pour vous d'accepter que la vie présente est belle et que vous avez plein de raisons de vivre même si la vie est difficile. Il faut constater qu'il y a des moments qui offrent joie, paix ou appréciation. La rencontre d'un bon ami, par exemple, peut vous aider à voir la valeur de la vie, même au beau milieu d'une journée difficile.

## Trouver des rapports significatifs

Pour beaucoup de gens, les rapports sont au cœur de leur raison d'être. Ces rapports peuvent être en famille - partenaire, conjoint, enfants, petits-enfants, parents et fratrie - ou avec d'autres proches. Vous pouvez affirmer le sens profond que vous tirez de vos rapports de plusieurs façons :

- se raconter des souvenirs
- discuter comment la maladie change la vie de famille ou nos relations
- apprécier des activités, des endroits ou des rituels de choix
- exprimer ouvertement amour, affection et gratitude envers vos proches
- arriver à décider des traitements et des changements de rôles et de besoins
- avoir le cœur net de vieux maux et de vieilles rancunes
- demander pardon à ceux que vous avez blessés
- célébrer (fête, anniversaire, vacances) tout comme si c'était pour la dernière fois.

## Une remarque quant aux rapports familiaux

En ce temps délicat et difficile, vous et vos proches constatez la fragilité des rapports personnels. On a peur de tout perdre par la mort. Même sur différentes longueurs d'ondes, vous trouverez de nouveaux moyens de vous soutenir en temps de maladie. Vous pouvez vous interroger sur ce que sera la vie de vos proches en votre absence.

Votre tristesse résulte du fait que la mort peut vous séparer à la fin. C'est tout un défi de vous serrer l'un l'autre pendant que la maladie vous sépare petit à petit. Parfois vous vous trouverez loin l'un de l'autre. Cependant, votre maladie présentera également de nouveaux moyens pour vous et votre famille d'exprimer votre amour de nouvelles façons significatives.

## **Trouver son sens des arts**

Créer peut être très satisfaisant et significatif pour certains. Par exemple, l'écriture ou le dessin peuvent permettre d'exprimer des pensées ou des sentiments difficiles à dire tout haut par rapport à votre maladie.

Vous appréciez peut-être les œuvres artistiques et leurs sens en :

- regardant une œuvre d'art
- écoutant la musique
- regardant une pièce ou un film
- vous reposant dans un espace sacré
- lisant (poésie, romans ou biographies).

De telles activités peuvent vous aider à mieux sonder vos propres expériences et élargir vos liens avec autrui et au monde en grand.

## **Trouver une signification dans la nature**

Quand les jours de la maladie vous enferment entre quatre murs, vous pouvez ardemment désirer être avec la terre et la nature. Il y a beaucoup de moyens de combler ce désir comme par exemple :

- respirer l'air frais
- sentir le vent, les flocons de neige ou le soleil contre la peau
- observer les nuages, des levers et couchers de soleil, les étoiles ou la lune
- écouter des chansons d'oiseau ou des appels d'animaux
- goûter un fruit ou un légume fraîchement cueilli
- sentir les fleurs sauvages des bois d'automne
- passer du temps dans un jardin, un parc ou au bord d'un lac
- s'étendre sur l'herbe ou se reposer sur une chaise pliante
- laisser pendre vos pieds dans l'eau (ruisseau, rivière ...)
- se laisser flotter sur un lac
- observer le jeu des saisons et méditer sur les évolutions de la vie humaine, l'aboutissement et la renaissance.

Vous connecter au monde physique à l'aide de vos cinq sens peut vous donner un sens de valeur dans l'univers. Si vous ne pouvez pas aller à l'extérieur en raison de votre maladie, vous pourriez parler à un soignant des manières de vous réintégrer à la nature.

## **Trouver un sens dans la religion et la spiritualité**

Beaucoup de gens trouvent leur signification dans la religion et la spiritualité. Si vous vous considérez religieux, vous pouvez souhaiter maintenir ou renouveler vos liens avec votre communauté de foi et ses pratiques. La prière, la lecture des textes sacrés, maintenir près de vous des symboles sacrés ou prendre part à des services religieux peut vous donner espoir et direction. Les rapprochements avec votre communauté de foi peuvent vous rappeler que vous occupez une place dans une tradition et une communauté qui transcende les générations.

Votre spiritualité peut vous aider à faire face à votre maladie même si vous n'êtes pas un membre d'une communauté de foi. En restant en contact avec ce qui vous est précieux et avec les personnes qui en font partie, vous pouvez vivre et renouveler votre force intérieure.

Au cours de votre maladie, vous aurez peut-être à redécouvrir, approfondir ou redéfinir votre foi ou votre philosophie de. Vous pourrez remettre en question des anciennes croyances, avoir des périodes de doute ou la perte de foi pendant des épreuves. Vous pourrez lutter face à des questions :

« Pourquoi moi ? »

« Pourquoi maintenant ? »

« Pourquoi Dieu me fait-il ceci ? »

« Pourquoi Dieu permet-il à tout ce ? »

Les explications traditionnelles pour la souffrance humaine peuvent être insatisfaisantes. Se tourner vers un aide en soins spirituels, le chef spirituel, ou toute autre personne qui sait bien écouter lors de ces moments pourrait être utile pour tenter de comprendre ce qui se passe.

## **Trouver la signification par votre attitude**

Viktor Frankl, un psychiatre juif qui a survécu à Auschwitz, a souligné l'importance de l'attitude prise par une personne allant vers un destin définitif. Il a appris que l'esprit humain a une puissance provocante capable de faire face aux situations les plus difficiles avec le courage et la dignité. Il croyait que l'attitude que l'on prend face à sa douleur pouvait mener à un sens profond et même à un sentiment de contentement.

Les perspectives de Frankl donnent une nouvelle signification quand vous vous sentez découragé ou accablé par votre situation. Ils vous encouragent à :

- concentrer sur la façon que vous voulez être et que vous voulez vivre face à une situation que vous ne pouvez pas changer
- creuser au plus profond pour la force cachée et les ressources intérieures et viser plus haut pour vous réaliser complètement
- souhaiter que du bien découle du mal.

## **Pourquoi chercher le sens profond des choses de toute façon ?**

Trouver un sens et un but en temps de maladie peut sembler décourageant. Ceci peut s'avérer encore plus vrai quand vous êtes forcé à chercher en des endroits nouveaux. La récompense est de savoir que votre vie a une valeur, peu importe votre état de santé et, par cette découverte, vous accepterez mieux votre sort.

*Contenu revu en janvier 2023*