



par Guillemette Gaigneux

Enquête de sens...

« Les deux jours les plus importants de votre vie sont, le jour où vous êtes né et le jour où vous avez compris pourquoi. »

Mark Twain



Jacques Lecomte est docteur en psychologie, il a enseigné à l'Université de Nanterre et à la Faculté des sciences sociales de l'Institut catholique de Paris. Il est Président d'honneur de l'Association française et francophone de Psychologie Positive. L'ECHO l'a interviewé à l'occasion de la conférence «Regards de Femmes» qu'il a donné à Londres, le 9 mai dernier. Le thème était «Dépasser la souffrance : résilience et pardon.»

Même si l'on en garde des cicatrices, on peut dépasser des traumatismes graves, nous a expliqué le conférencier. Les études nous montrent qu'un drame personnel ne conduit pas forcément à une psychopathologie. « *Et en particulier* », nous explique Jacques Lecomte, « *si la plupart des parents maltraitants ont bien été maltraités, il est important de savoir que la grosse majorité des enfants maltraités ne deviennent pas des adultes maltraitants !* ».

Cette capacité à se reconstruire après avoir subi une situation traumatisante est appelée la résilience. Son exposé, à la fois poignant et rigoureux, nous apprend que la résilience est fondée sur l'association de trois éléments essentiels qu'il appelle le lien : c'est à dire le besoin d'amour, d'être reconnu, la loi : qui représente le besoin de règles, d'un cadre éducatif structurant, et enfin le sens qui serait le résultat du lien et de la loi. Si le jeune peut bénéficier de la présence d'adultes qui lui expriment de l'affection et qui posent un cadre structurant, il peut alors trouver une direction à sa vie, un sens à sa souffrance puis à son existence.

C'est sur ce dernier point, que nous avons souhaité interviewer Jacques Lecomte, **car donner un sens à sa vie serait la clé du bonheur !**

Cette quête est différente selon les personnes et même en fonction des moments de sa vie. Cependant des constantes, que le psychologue a dégagées à partir de témoignages et des recherches menées en psychologie scientifique, apparaissent. Pour lui, le *sens* se construit essentiellement selon trois dimensions qu'il représente schématiquement par le *cœur*, le *cerveau* et la *main*. **Il s'agit de les développer de manière harmonieuse pour trouver le bonheur.**

Le cœur : les études ont confirmé ce que l'on pense intuitivement : ce qui facilite le bonheur, c'est avant tout les relations interpersonnelles et affectives : l'amour, l'amitié, la parentalité, la filialité...

Le cerveau : le deuxième élément fondamental au sens de la vie est la constituante spirituelle ou intellectuelle. Nos convictions, nos valeurs, nos croyances, nos aspirations qu'elles soient philosophiques, politiques, religieuses ou artistiques sont porteuses de sens et favorisent le bonheur. Jacques Lecomte cite le sculpteur Rodin pour qui « L'art indique aux hommes leur raison d'être. Il leur révèle le sens de la vie ».

La main : la dernière façon d'accéder au bonheur, c'est l'engagement. C'est trouver du sens par nos actions. Que ce soit des activités professionnelles, associatives, ou caritatives. D'après la sociologue Estelle Morin, les activités constitutives de sens seraient celles qui sont intéressantes, qui font plaisir ou qui font se sentir utile tout en permettant de développer son potentiel. L'idéal étant qu'elles se réalisent dans un milieu qui prône des valeurs que l'on partage.

Reste donc à aimer, croire, créer et s'engager... et la vie, pleine de sens, vous sourira !

ggaigneux@me.com

Pour en savoir plus :

www.psychologie-positive.net

<http://etsicetaitlebonheur.over-blog.com>

www.regardsdefemmes.info