

# S'approprier sa vie

## Vivre sa mission



par

**Marilena Marasca**

*Cheminer en cohérence avec son être profond, faire rimer le sens de son travail, sa présence humaine dans la société et sa place en tant que vivant, c'est avoir découvert sa « mission ». Découvrir sa mission – nous explique Marilena Marasca, qui depuis vingt ans facilite cette démarche en accompagnant des individus et des groupes –, c'est s'accorder à un élan intérieur pour devenir sujet de sa vie. Mais pour exister pleinement, s'inscrire de façon juste dans le concert du vivant et entrer dans son parcours spécifique – avec le sentiment exaltant de participer à plus grand que soi –, chacun doit au préalable mettre à jour ses potentialités propres. Il faudra, pour cela, prendre le risque du changement : entrer dans une démarche de connaissance de soi, surmonter son désir de tranquillité, rompre avec les conditionnements qui nous empêchent de vivre notre mission.*

### Une époque de perte de sens

La question du sens de ce que nous faisons, de nos actions, est, plus qu'à aucune autre époque, une nécessité dans la société d'aujourd'hui. Dans un contexte où les performances économiques sont poussées à outrance, où la recherche de jouissances immédiates empêche la prise de recul et la réflexion, où le suractivisme épuise toutes les énergies, les individus peinent à trouver leur place d'humains, à expérimenter la joie de vivre.

Beaucoup se trouvent à vivre une vie non choisie et souffrent de ne pas trouver de sens à ce qu'ils font, de ne pas avoir de but. Des enquêtes récentes montrent que les souffrances, dans le cadre du travail, explosent : le nombre de consultations médicales a triplé, ainsi que les maladies et même le suicide. « *La maladie, dit Christian Bobin, c'est l'absence de chemin, l'incertitude des voies...* »

Quel sens donner à mon travail ? Quelle valeur a ma présence humaine dans la société ? Quelle est ma place en tant que vivant ? Il n'est pas difficile actuellement de constater un malaise autour de ces questions, un certain vide existentiel, un manque de repères pour pouvoir se situer. Le Dalai Lama remarquait, au cours d'une interview, le comportement curieux des humains d'aujourd'hui : « *Beaucoup perdent la santé pour accumuler de l'argent, ensuite ils perdent de l'argent pour retrouver la santé. Et,*

à penser anxieusement au futur, ils oublient le présent, de telle sorte qu'ils finissent par non vivre ni le présent ni le futur. Ils vivent comme s'ils n'allaient pas mourir et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu... Ainsi, à force d'oublier l'essentiel – la Vie elle-même – les individus risquent de la laisser filer entre leurs doigts...

Devant cette réalité, il y a cependant ceux qui se mettent en quête, qui cherchent une issue au mal-être. Tel cet homme qui, au cours d'un séminaire, est tombé en larmes à la découverte du sentiment d'être passé à côté de sa vie, malgré une belle réussite professionnelle. Il s'était aperçu que la vie vécue n'était pas la sienne, mais celle qu'on lui avait prévue. Ses paroles et son agir n'étaient pas fait en son nom propre, mais étaient seulement une répétition inconsciente. « J'ai été juste un soldat au service du système, comme on m'avait appris à le faire », conclut-il. Prise de conscience bouleversante qui lui a permis de corriger une trajectoire de quarante-cinq ans sans connaître le sentiment d'exister, sans être lui-même.

Il y a aussi ceux qui se cachent, qui évitent toute remise en question, qui deviennent des experts dans l'art de l'esquive. Ce sont ceux qui font semblant d'exister, qui se contentent du paraître, qui veulent garder une bonne image. Ils choisissent d'échapper à la responsabilité de la vie vécue et s'enlisent dans la fausseté, dans le non sens, dans la dérision. Leurs actes sont accomplis de façon mécanique, comme s'ils étaient en « pilotage automatique », et ils deviennent comme étrangers à eux-mêmes. À force de se fuir, ils finissent par ne plus savoir qui ils sont ni où ils vont.

Il y a encore ceux qui veulent bien changer de vie, qui aspirent à une vie plus vivante, plus épanouissante, mais, si possible, sans perdre l'ancienne... La peur d'affronter le changement, le moment du vide, passage nécessaire pour aller vers une nouvelle vie, les paralyse. Même si leur vie actuelle ne les satisfait pas, ils n'ont pas suffisamment de volonté pour aller vers l'inconnu et choisissent de rester sur place. Souvent tel comportement provoque une perte d'estime de soi, à cause de la conscience d'avoir manqué de courage.

« Rien n'est plus dangereux qu'un homme qui n'existe pas », alertait la psychanalyste Marie Balmary, dans son livre *Abel et la Traversée de l'éden*. Le danger est de traverser l'existence sans exister, sans naître à sa vie, donc, de ne pas vivre tout court. Pour sortir de ce vide existentiel, il apparaît qu'il n'est pas suffisant d'avoir de bons diplômes, d'être chef d'entreprise, de pouvoir acquérir des biens matériels ou d'avoir une belle réussite professionnelle. Il est nécessaire de se mettre en route, d'œuvrer, de s'approprier sa vie jusqu'à devenir vivant, exprimer ce qui nous est unique. Il y a

une seule chose que même un dieu ne peut pas faire : vivre la vie à notre place, être sujet de notre vie à notre place. Nous avons reçu la Vie et il nous appartient totalement d'exister, de l'épanouir. Aucune loi nous demande de renoncer à notre être. Devenir sujet de sa vie est un chemin que chacun est seul à pouvoir parcourir. Et cela implique d'accepter de prendre des risques. Comme le bébé aigle qui tremble de peur avant de quitter, la première fois, le nid perché sur la montagne. Il sait que, pour aller vers sa vie d'aigle, il doit se jeter dans le vide, avant même de savoir ce que veut dire s'envoler. Rester dans le nid, c'est mourir sans avoir vécu... Tout humain est confronté au choix d'avancer ou de reculer, de dire sa parole ou non, d'oser être lui-même ou de répéter de façon inconsciente seulement ce qu'on lui a appris. Ceux qui choisissent de rester dans le nid – le connu – ignorent qu'ils prennent un risque bien plus grave que le vertige du vide : celui de vivre dans la peur, le contrôle, dans une sécurité mortifère. Le confort, les habitudes, le compte en banque sont rassurants mais ne peuvent se substituer à la vie.

Pour Jacques Lecomte, auteur du livre *Donner un sens à sa vie*, « Nous sommes souvent trop attachés à nous interroger sur ce que nous pouvons attendre de l'existence et pas suffisamment sur ce que l'existence attend de nous. Quel que soit cet appel, qui trouve écho au plus profond de nous-même, il nous faut être prêts à l'entendre et à y répondre, au risque parfois de bouleverser nos certitudes et habitudes ». Chacun est appelé à construire pas à pas le sens de sa vie et il est unique pour chacun, nul ne peut l'imposer à quiconque. Il est de notre responsabilité de vivant de recevoir la vie, avec toutes ses potentialités, de chercher ce qui nous est propre, lui donner une forme d'expression et contribuer ainsi, en donnant sa part, pour participer de la construction de la société.

## La mission

« Ce que Dieu murmure à la rose,  
Pour la faire s'épanouir dans toute sa beauté,  
Mille fois il me le crie au cœur. »

Rumi

La mission est un appel de la Vie, un élan intérieur qui nous pousse vers une direction. C'est une inclination de l'âme, une orientation inscrite dans l'être de chacun, une « vocation », que chacun est invité à accueillir pour pouvoir trouver sa place dans le monde. La Vie a déposé une graine dans nos cœurs et notre tâche est de la découvrir, de la laisser grandir, s'épanouir. Nous ne choisissons pas la graine ; nous ne choisissons pas notre mission, « plutôt c'est elle qui nous



*choisit* », comme explique le psychologue et religieux Jean Monbourquette. Selon lui, elle est bien plus qu'un repère dans nos vies, la mission est le chemin de vie lui-même, celui que nous avons reçu en venant au monde. Elle a une dimension sacrée parce qu'elle est invitation et opportunité de réaliser, lors de notre passage sur terre, les potentialités inscrites dans l'être. C'est la raison pour laquelle, à sa découverte, la mission peut provoquer à la fois frayeur et fascination.

Une autre de ses caractéristiques est qu'elle est unique. Il n'existe pas deux missions identiques : à chacun son chemin, à chacun une mission qui lui est propre. Je ne peux pas me faire remplacer, me cacher derrière la mission d'un autre ; je ne peux pas échapper

à la présence de la graine en moi. C'est ce qu'explique le psychiatre autrichien Victor Frankl : « *Chacun possède une mission spécifique dans la Vie, de telle sorte qu'il est unique et irremplaçable, car sa vie ne peut jamais être reproduite* ». Ne pas accueillir sa mission, ne pas remplir le rôle d'être unique, ne pas agir selon la vérité de son être, c'est créer un manque, un vide dans l'univers et cela pour toujours. Pour le philosophe et théologien Raimond Panikkar, l'homme participe de la construction du monde, devient cocréateur, en donnant ce qu'il a d'unique. Ne pas le faire, c'est appauvrir le monde. Il dit : « *Aucun autre pourra faire ce que vous avez omis de faire, à savoir réaliser votre être* ». L'enfer sur cette terre, pour lui, n'est rien d'autre que celui de ne pas naître à sa vie, de ne pas vivre selon la vérité de son être...

Comment la découvrir ? Pour certains, comme saint François, saint Paul, Jeanne d'Arc ou d'autres prophètes, leur mission a été révélée d'une façon soudaine, claire, comme une rencontre imprévue qui a bouleversé complètement le cours de leur vie. Edith Stein, docteur en philosophie, juive disciple de Husserl, a découvert son chemin à la lecture

d'un livre, pris au hasard dans une bibliothèque chez des amis. A la fin de la lecture, elle s'est dit : « c'est cela la vérité », et toute sa vie a pris une nouvelle orientation. Elle s'est convertie au catholicisme, elle est entrée au Carmel à l'âge de quarante-deux ans, avec la certitude que c'était sa voie. Bien qu'internée dans un camp de concentration (et morte, quelques années plus tard), elle n'a jamais douté de ce choix.

Pour d'autres, leur mission peut se révéler plus lentement et par des chemins moins spectaculaires, moins évidents : insatisfactions continues, ruminations persistantes, fantasmes, rêves éveillés, peuvent signifier des aspirations de l'être qui veulent émerger. Derrière ces états d'âme, l'élan intérieur veut se faire connaître, monter à la conscience. Pour d'autres encore, un mal-

## Témoignage

« Je m'appelle Carl Piron. Il y a cinq ans, j'occupais un poste d'ingénieur dans une grande entreprise, j'étais considéré comme cadre à potentiel mais je vivais insatisfait. Malgré ma réussite dans les études et une vie professionnelle bien remplie, je ne trouvais pas la joie. Je cherchais quelque chose mais je ne savais pas quoi. Jusqu'au jour où, en m'inscrivant au séminaire « Devenir soi, choisir sa vie », j'ai vécu une expérience qui m'a bouleversé .

Témoigner de cette expérience est pour moi une évidence, car elle porte une espérance pour chacun d'entre nous. J'ai découvert en moi un lieu insoupçonné et cette rencontre a changé radicalement ma vie. Un simple contact avec mon identité profonde m'a donné un élan et me porte encore aujourd'hui. De nombreuses choses m'ont été révélées et une direction à suivre m'a été dévoilée, c'est ma mission, le projet que la Vie a pour moi. J'ai choisi d'entendre, de comprendre et d'agir en conséquence.

Ce qui me porte, c'est la foi, la conviction absolue que cette expérience est vraie, qu'elle n'est ni une illusion, ni une hallucination. Le sentiment d'avoir touché quelque chose des fondements de la Vie.

Qu'est-ce que cela change : j'ai quelque chose à réaliser sur cette terre, ma vie a un sens, je suis important, j'ai de la valeur. Je suis utile, la Vie compte sur moi, elle m'a confié une tâche et donné toutes les ressources pour la mener à bien.

Je suis un maillon essentiel car je suis unique, unique car différent, comme chacun d'entre nous. Si je ne réalise pas ce à quoi je suis appelé, personne ne le réalisera.

Voilà comment la Vie me considère. Je participe à quelque chose de bien plus grand que moi, qui englobe tout le système vivant, je suis différencié et j'y appartiens, j'y suis relié.

J'ai cependant plusieurs mouvements à faire : accueillir cette évidence, l'accepter, lâcher prise sur mes propres objectifs de vie, choisir de m'engager, trouver un moyen concret de réaliser cette œuvre et agir.

Cette expérience m'a éveillé. Depuis je suis en marche, je dirige ma vie dans la direction qui m'a été montrée ; en toute conscience, en toute liberté en toute responsabilité. J'œuvre au service de la Vie et cela me comble, me remplit de joie.

Voilà ce qu'est pour moi la mission. Je crois que chacun d'entre nous porte en lui un message, celui qui lui révèle sa voie. Un message unique, propre à chacun. Voilà la quête dont chacun est le héros, voilà l'appel de la Vie : il est important de s'ouvrir à ce message et de choisir de vivre en fidélité avec lui.

Comment j'ai découvert mon message ? Sans le vouloir, je ne savais pas que cela existait. On peut parler de grâce, de révélation, en tout cas ce n'est pas le résultat d'une action volontaire ; c'est l'opposé de l'idée de vouloir l'attraper, l'avoir. Pour moi, la révélation a été là à ce moment précis, je crois que cela a toujours été là et le sera toujours mais qu'à ce moment-là je me suis ouvert et cela m'a touché.

Les conditions de cette ouverture sont par contre essentielles. C'est un moment de ma vie où je suis au « fond du gouffre », je traverse une grave crise identitaire. Je viens cependant de décider de demander de l'aide. Une question résonne en moi : et si je cherchais quelque chose, oh ce n'est pas une intuition, simplement une lettre de ma sœur qui se termine par « j'espère que tu trouveras ce que tu cherches ». Alors que je m'apitoie sur mon triste sort, une ouverture. L'aide s'est présentée, un cadre de travail, mon premier séminaire. Une confiance totale et instinctive s'est installée avec l'animatrice qui me permet de m'ouvrir, de dire mes problèmes, mes difficultés. Un processus qui me guide, un chemin initiatique qui m'amène vers moi-même et un accompagnement de grande qualité qui, à chaque étape, a su accueillir ce que je vivais, y donner du sens et m'a permis de poursuivre ce chemin, d'aller au delà. Une implication et une innocence totale jusqu'à cette présence à quelque chose d'inconnu, de radical. Un message qui se manifeste sur le registre symbolique, voilà : je m'ouvre à la Vie.

Il m'a fallu ensuite digérer cette expérience, faire l'effort de m'ancrer dans la réalité. J'ai également fait un important travail de recherche pour m'apercevoir que mon expérience, loin d'être unique, s'inscrit dans une tradition, à travers les époques et les cultures, nombre de femmes et d'hommes témoignent de cela. Puis il a fallu trouver l'expression incarnée de cet élan de vie et construire les étapes une à une pour le réaliser. La détermination, la patience et la persévérance sont les grandes valeurs qui m'ont permis de créer ma réalité d'aujourd'hui. Même dans les moments les plus difficiles, quand mon ego me perdait, quand les souvenirs de cette expérience s'estompaient, eh bien j'y croyais toujours. Ma foi reste intacte cinq années après cette expérience.

Aujourd'hui, j'accompagne les gens qui souhaitent s'engager dans cette aventure, je transmets ce message d'espérance : quoi que vous ayez vécu ou que vous viviez de difficile, il y a en chacun un espace inviolé qui porte un cadeau de la vie, c'est un chemin d'épanouissement, de réalisation personnelle, le chemin de la vie. »

heur comme un deuil, un accident, un divorce, peut provoquer un changement radical et révéler le sens de leur vie.

Découvrir sa mission n'est pas réservé à quelques privilégiés ; toute personne peut, dès aujourd'hui, décider de se lancer dans cette quête. Pour cela, il est nécessaire de faire une démarche de connaissance de soi, de se mettre à l'écoute de ses aspirations, de prêter attention aux mouvements de l'être. Une aide extérieure peut être utile pour arriver à discerner ce qui émerge, mais nous restons les seuls à la reconnaître.

Que se passe-t-il si on l'ignore ? De la même manière qu'une personne ne peut pas échapper à son être, personne n'échappe à sa mission. « *Quel que soit le succédané inventé pour s'y dérober ou les prétextes inventés pour retarder son accomplissement, on reste hanté par sa mission comme par un fantôme, aussi longtemps qu'on ne l'aura pas remplie* », explique encore Jean Monbourquette. Beaucoup de dépressions peuvent trouver leur origine dans le fait de ne pas suivre ses aspirations profondes, de ne pas se fier ou accepter le chemin inscrit dans l'être. La vie peut paraître dépourvue de sens quand une personne vit éloignée de son identité profonde. Cette absence de lien à l'être se manifeste par la mélancolie, le vague à l'âme, l'ennui existentiel. La personne recule face à l'appel de la Vie. Quelquefois l'appel est entendu mais pas consenti. A la perspective des changements nécessaires pour entrer dans la vérité de leur être, certains préfèrent taire leurs rêves. Ils se donnent des excuses et refusent de suivre leurs inclinations qui pourraient venir menacer leur sécurité.

Un proverbe latin exprime le caractère impératif de la mission : « *Le destin conduit ceux qui l'acceptent ; ceux qui refusent, il les mène de force* ». Il est certain, nous pouvons toujours nous rebeller, nous sommes libres. Nous pouvons choisir une vie de plaisir, de jouissances de surface, mais cela n'est pas suffisant pour épanouir son être, pour se sentir vivant. Le non consentement se fera toujours au prix de notre réalisation. Dans son livre *Le maître du désir*, le franciscain Eloi Leclerc, en commentant la phrase du sage Qohélet « *Comme tu ne connais pas la route du vent... ainsi tu ne peux connaître l'œuvre de Dieu qui dirige tout* », écrit : « *C'était une invitation à ne pas se prendre soi-même pour le maître de son destin. Il fallait laisser l'Esprit souffler. Et s'ouvrir tout grand à son souffle, comme une voile dans le vent sur la mer* ». C'est cela que le musicien Yehudi Menuhin a fait en s'ouvrant complètement à sa mission, ce qui l'a conduit à un grand épanouissement. Il reconnaissait, au cours d'une interview : « *Tout ce que je suis, pense ou fais, tout ce qui m'est arrivé, semble s'être imposé à moi depuis ma*

*naissance avec la simple évidence d'une preuve géométrique. Il est étrange, quelque peu bouleversant, de s'apercevoir en train d'accomplir ce qui semble être un destin* ».

Il y a cependant des difficultés réelles, autres que le refus, à vivre selon sa mission : notre conditionnement passé, notre ego ne se laissent pas écarter si facilement. Les résistances psychologiques, ainsi que les blessures, sont aussi des obstacles à sa réalisation. Un travail thérapeutique peut s'avérer nécessaire pour écarter les difficultés répétitives qui empêchent de s'installer de façon durable dans le soi profond.

Il existe des périodes privilégiées où l'appel de notre mission se fait sentir plus fortement. A l'adolescence beaucoup de jeunes ont des « visions », des intuitions, sur ce qu'ils veulent faire dans l'avenir. Quelquefois, dès l'enfance, l'élan intérieur se fait connaître, bien que cela soit plus exceptionnel. Aussi pendant la crise du milieu de la vie, à l'idée du rapprochement de la mort, il peut y avoir un bilan de vérité qui vient corriger une trajectoire. La deuxième moitié de vie pourra alors être consacrée à un chemin plus en cohérence avec son être. Mais il n'y a pas d'âge pour commencer à vivre sa mission puisqu'elle reste à l'attente d'être découverte jusqu'à la fin de notre vie. Tout chemin commence par un premier pas, l'important est de se mettre en route...

Mon expérience de quatorze ans d'animation de séminaires, structurés pour découvrir la mission, m'ont montré que la démarche est accessible à tous et sa découverte est souvent accompagnée d'une forte émotion : joie d'être unique, de trouver sa place, d'avoir enfin le sentiment d'exister... Parmi tous ces accompagnements lors de séminaires, j'ai eu l'occasion d'observer ce miracle de la vie, d'accompagner des personnes naître à elles-mêmes et démarrer une vie nouvelle en cohérence avec leur mission. Carl, qui a été touché par cette grâce, témoigne ici de cette expérience. J'ai pu partager avec lui ces instants uniques où la mission se révèle. Nous avons depuis cheminé ensemble professionnellement, en partageant cette passion pour la Vie et en accompagnant des personnes vers leur mission.

Son témoignage nous rappelle que chacun de nous a une responsabilité envers la Vie, et doit s'engager activement dans cette quête, découvrir, accueillir et vivre sa mission. C'est cela qui donne un sens à la vie, à un travail et qui permet d'avoir sa place dans la société.

Pour aller plus loin :

Marilena Marasca : m.marasca@orange.fr