

Comment traverser la perte de sens ?

Angoisses, pensées négatives, sentiment de vide... Nous allons tous vivre une période de perte de sens au cours de notre vie. Cette affirmation se vérifie d'autant plus avec la pandémie de ces dernières années. Mais alors comment traverser ces passages à vide et les surmonter ? Comment aider nos proches s'ils en subissent ?

Texte : Aurore Esclauze



Notre experte

Gwénaëlle Persiaux
Psychothérapeute,
psychologue
clinicienne, formatrice
et auteure de *Traverser
la perte de sens*
(éditions Eyrolles)

Depuis 2020, la pandémie a engendré une crise sans précédent que nous vivons tous ensemble, mais aussi chacun à l'échelle individuelle. Combien d'entre nous ont remis leur vie en question lors des confinements ? Combien d'entre nous se sentent perdus dans leurs ambitions, leurs rêves ? Nous cherchons du sens sans véritablement en trouver et pour certains, cela s'avère catastrophique. « L'humain est la seule espèce qui a la capacité de réfléchir sur sa propre vie. On appelle cela la "fonction réflexive". C'est à la fois un cadeau et un fardeau, car cela nous amène à chercher perpétuellement du sens dans les choses », nous explique la psychologue Gwénaëlle Persiaux.

PERDRE L'ENVIE

La perte de sens est douloureuse à vivre. D'abord, on ressent un mal-être physique, on se sent vide, on manque d'énergie, on peut aussi être stressé. Cela devient ensuite psychique. On a des doutes sur la pertinence de ce que l'on fait tous les jours, on se demande à quoi bon. Malheureusement, tout cela peut mener vers une dépression et de l'anxiété généralisée. « La question qui revient souvent, c'est pour quoi (en deux mots !) suis-je là, sur cette terre ? Ça peut être très difficile à vivre car à ce moment-là on perd de notre élan vital, de notre pulsion de vie », explique Gwénaëlle Persiaux. Dans notre société où tout va à 100 à l'heure, on risque encore plus de vivre cette perte de sens. « À vouloir aller toujours plus vite, on se déconnecte de notre "Self" (le Soi), cette partie lumineuse de nous qui est en lien avec nos talents uniques, notre essence, ce que l'on a à apporter au monde. »

SE RECONNECTER À LA SPIRITUALITÉ

Ces dernières décennies, nous avons voulu tout rationaliser, automatiser. Pour Gwénaëlle Persiaux, nous manquons cruellement de connexion avec le sacré, l'invisible. « On est très déconnectés de la terre, du côté animal, végétal, mais aussi du divin, des énergies, d'un monde plus subtil. On oublie ces vérités : on vient de la terre et on retournera à la terre ; on vient des étoiles et on retournera aux étoiles ! » Sans croire en Dieu, se lier au sacré permet de trouver

du sens. « Le problème, c'est que l'on se tourne parfois aujourd'hui vers une spiritualité marketisée, des pseudo-spiritualités. Certaines personnes sont dans une "échappatoire spirituelle" (John Welwood, psychothérapeute) qui leur évite d'aller faire un travail d'introspection en profondeur. » Or le travail psychologique et la spiritualité ne sont pas antagonistes, bien au contraire : l'un soutient l'autre.

PERDRE POUR RETROUVER

La perte de sens fait partie de notre expérience humaine. Ce n'est pas pour rien que l'on parle de la crise de la quarantaine, par exemple. « Pour le psychiatre Carl Gustav Jung, on est là pour produire et se reproduire dans la première partie de notre vie, ce qu'il appelle "habiter le Moi" ; puis, pour "cheminer vers le Soi", c'est-à-dire pour trouver du sens petit à petit. » Bien sûr, il faut préciser qu'il est normal de ne pas réussir à mettre du sens sur tout. Vivre l'existence simplement, avec ses joies et ses peines, a déjà beaucoup de sens en soi. Mais parfois, les épreuves qui s'imposent à nous et nous font perdre le sens sont nécessaires. « En chinois, le mot crise est décrit par deux idéogrammes différents : le premier signifie danger et le second opportunité. »

S'ENTRAIDER

Nos relations ont beaucoup d'impact sur notre recherche de sens. L'autre nous blesse autant qu'il peut nous guérir. Si l'on a grandi dans un environnement insécurisant, avec des personnes qui ne nous ont pas donné assez d'amour, on peut souffrir de blessures d'attachement et donc être plus susceptible, à l'âge adulte, de vivre ces « crises de sens ». À l'inverse, les autres sont aussi source de guérison. « La période de crise que l'on vit collectivement à l'heure actuelle nous force à grandir, à changer ensemble. Nous étions accrochés à notre confort, aujourd'hui ces bouleversements peuvent nous être bénéfiques. » En étant trop restés dans notre mental (qui a besoin de prévisibilité), en s'étant détachés de notre corps et en ayant coupé avec notre côté spirituel, nous ne pouvons plus vraiment avancer. « La crise a toujours une fonction. La question à se poser, finalement, c'est : quel est le sens de cette crise à la fois individuelle et collective ? » 🌱

ALLER PLUS LOIN...



*Traverser la
perte de sens,*
Gwénaëlle Persiaux,
éditions Eyrolles

En pratique

Si vous vivez une perte de sens...

- **Arrêtez-vous d'abord pour écouter votre corps et vos émotions.** Ils vous parlent.
- **Essayez de définir une première action** qui pourrait amener un peu plus de sens à votre vie. Par exemple, prendre rendez-vous avec un thérapeute, mettre vos baskets et aller courir, lire tel livre, commencer un potager, faire une séance de méditation...
- **Prenez soin de vos relations :** veillez à vos relations proches, tissez de nouvelles relations si vous le pouvez (association, voisins...). Il est important de retrouver du lien dans ces moments-là.
- **Si cela vous parle, ouvrez vos « portes de la perception »**, c'est-à-dire ouvrez-vous à un peu plus vaste que nous. Cela peut être par le biais de la méditation ou de l'hypnose par exemple, pour être moins dans le mental et plus dans le ressenti et dans le corps. 🌸

Les signaux d'alerte

Vivre une perte de sens est normal, mais cela peut devenir plus inquiétant si elle s'installe.

- Écoutez votre corps ! Fatigue, irritabilité, agressivité, troubles du sommeil et de l'appétit... Mais aussi céphalées, douleurs, rhumes à répétition : tous ces éléments sont des signes de dépression ou d'anxiété.
- Écoutez votre tête ! Si vous ressentez une perte d'intérêt pour vos activités habituelles, si vous avez des ruminations anxieuses, des pensées tristes voire noires, si vous vous sentez nul et si vous vous dévalorisez, vous avez peut-être besoin d'aide.
- Écoutez votre entourage ! Il saura dire si quelque chose a changé chez vous de manière inquiétante.